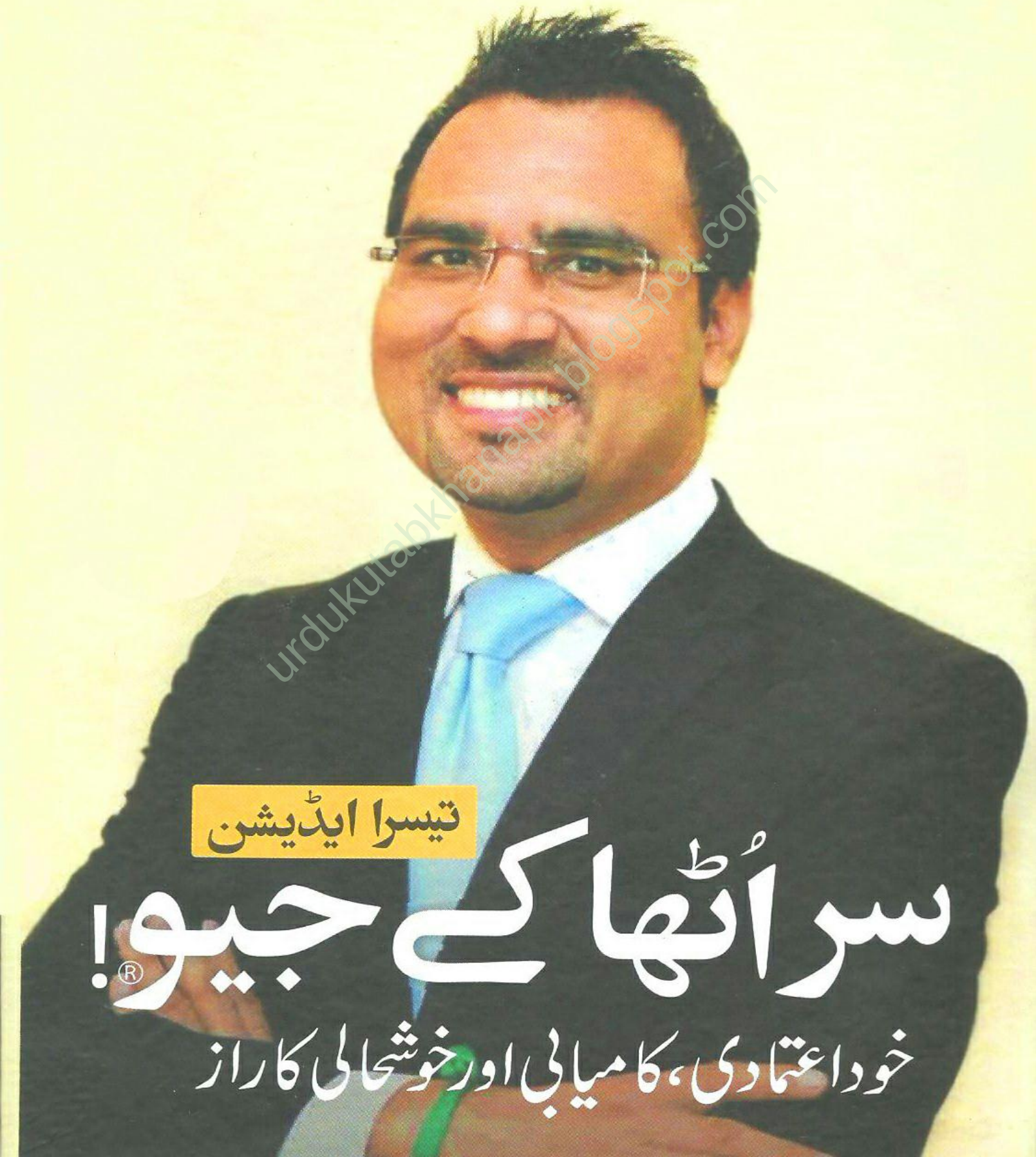
www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

قیصر عباس

بیسٹ سیلنگ کتاب 'ٹِک ٹِک ڈالر' کے مصنف



تیسرا ایڈیشن

سر اُٹھا کے جیو!®

خود اعتمادی، کامیابی اور خوشحالی کا راز

urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

سر اُٹھا کے جیو®!

خود اعتمادی، کامیابی اور خوشحالی کا راز

اُردو کُتب خانہ
URDUKUTABKHANAPK.BLOGSPOT

قیصر عباس

بیسٹ سیلنگ کتاب ''شاباش! تم کر سکتے ہو®'' کے مصنف

POSSIBILITIES PUBLICATIONS

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

-1	کامیابی کا چمچ	9
-2	سر اُٹھا کے جیو®	19
-3	جیت کا راستہ	27
-4	آخر کب تک؟	31
-5	منزل کی تلاش	35
-6	پیغام	43
-7	فائٹ یا فلائٹ؟	50
-8	راتوں رات ناکامی	58
-9	رکاوٹ سے آگے	63
-10	زندگی فیئر نہیں ہے	70
-11	سوچ کا اصول	78
-12	میری ٹرین چھوٹ گئی ہے!	93
-13	دھکے پہ دھکا	103
-14	کامیابی کسی کی جاگیر نہیں	111
-15	کل کی زندگی آج جی لے	119
-16	اندر کی بات	129

urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

-17	دستک	135
-18	سوچوں پہ پہرے	142
-19	گزرتی جارہی ہے اور گزارا کررہے ہیں	163
-20	سر اُٹھا کے جینے کا راز	168
-21	تھکن کا وائرس	183
-22	خود پہ بھروسہ	190
-23	کیا آپ امیر ہونا چاہتے ہیں؟	200
-24	سونے سے پہلے	208
-25	عزتِ نفس	213
-26	نئے جیون کے سات دن	225
-27	پرسنل کوچنگ	234
-28	شکریہ	235

urdukutabkhanapk.blogspot.com

URDUKUTABKHANAPK.BLOGSPOT

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

کاپی رائٹس/2016/2015/2014 قیصر عباس
تمام حقوق محفوظ
اس کتاب کے کسی بھی حصے کو تجارتی مقاصد کے لئے فوٹو کاپی کرنے، یا کسی بھی اور طریقے سے مارکیٹ میں شائع کرنے کی اجازت نہیں ہے۔ ایسا کرنا غیر قانونی ہوگا۔
اجازت حاصل کرنے کے لئے لکھئے info@possibilities.net.pk

''سر اُٹھا کے جیو!''® خود اعتمادی، کامیابی اور خوشحالی کا راز / قیصر عباس
تیسرا ایڈیشن
قیمت:-/750

ہماری کتابیں عام طور پر تعلیمی اور کاروباری ادارے سیل پروموشن یا ٹریننگ پروگراموں میں استعمال کرتے ہیں۔ بہت سے ادارے یہ کتابیں اپنی مینجمنٹ ٹیم، سٹاف اور سیلز فورس کو تحفے یا انعام کے طور پر بھی پیش کرتے ہیں۔
ہماری کتابیں زیادہ تعداد میں خرید کر مستحق بچوں کی زندگی بدلنے کے لئے رابطہ کیجئے۔

Possibilities Publications®
134-G، ماڈل ٹاؤن، لاہور پاکستان
PH: +92 42 35917122, +92 42 35917233
Cell: +92 300 8082966
info@possibilities.net.pk
www.possibilities.net.pk

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

قیصر عباس کی کتابیں

اُردو زبان میں:

شاباش! تم کر سکتے ہو®

سر اُٹھا کے جیو®!

شاباش کہانی®

انگریزی زبان میں:

Tick Tick Dollar™

Outclass Teams™

Leadership Insights
(with Amer Qureshi)

Success - Master The Art

urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

کورفوٹو	عثمان جاوید	ozmans.com
کارٹون	متین حمزہ	humorcarbons.com
ایڈوائزری	عمر جاوید غنی	
ایڈیٹنگ	مسعود میاں	
ٹائپنگ	توصیف رضا	
سپرویژن	ناصر طارق	
ڈیزائننگ	محمد وسیم	
مشاورت	عارف محمود (ایڈیٹر حکائیت)	
کوچنگ	ذیشان حیدری	
انسپائریشن	راشدہ عباس	

urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

اُردو کُتب خانہ
URDUKUTABKHANAPK.BLOGSPOT

حُسین کے نام

urdukutabkhanapk.blogspot.com

اُردو کُتب خانہ
URDUKUTABKHANAPK.BLOGSPOT

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

1 کامیابی کا چمچ

مجھے کامیابی کسی نے پلیٹ میں رکھ کے نہیں دی، جب میں پیدا ہوا تو میرے منہ میں سونے، چاندی، سلور، تانبے یا پیتل کا کوئی چمچ نہیں تھا۔

غربت کی لکیر کے نیچے زندگی گزارنے والے لاکھوں خاندانوں میں سے کسی ایک خاندان میں پیدا ہونا کون سی خوش بختی کی بات سمجھی جا سکتی ہے؟ معاشی پسماندگی کی چکی میں پسنے والے، آٹھ بچوں کو کسمپرسی کی حالت میں پالنے کی ذمہ داری کے بوجھ تلے دبے میرے ماں باپ، جنہوں نے خوشحالی کی کبھی شکل نہ دیکھی۔ اپنی چھوٹی چھوٹی خواہشوں کا گلا گھونٹ کر، محرومیوں کی سولی پر چڑھی ہوئی میری ماں، کُڑھتی، ترستی اور لاچار زندگی جیتے جیتے بالآخر ہار گئی۔ میرے باوقار مزدور باپ کے ساتھ شانہ بشانہ مشقتوں کا بوجھ بانٹتے بانٹتے میری ماں اتنا تھک گئی کہ خاموشی

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

سے ہمیشگی کے آرام کو اپنا لیا۔

مجھے بہت بعد میں پتہ چلا کہ ماں کی بیماری لا علاج نہیں تھی۔ امی کو بروقت ہسپتال نہ پہنچوا سکنا اور صحت کی بنیادی سہولتوں سے محرومی ان کی موت کا سبب بنی۔ سوچتا ہوں امی جلدی ہسپتال پہنچ جاتیں تو شاید اُن کی جان بچ جاتی۔ پھر سوچتا ہوں بھلا ایک گدھا گاڑی آخر کتنی تیز چل سکتی ہوگی۔

آج نئے ماڈل کی شاندار گاڑیوں میں گھومتا ہوں تو امی کی بے بسی یاد آتی ہے اور سخت رلاتی ہے۔ کاش میں اپنی ماں کے لیے اس بے بسی کے لمحے میں کچھ کر سکتا!

لیکن میں تب اتنا چھوٹا تھا کہ یہ تک احساس نہ تھا کہ میں نے کھویا کیا ہے؟ میں اس لیے روتا تھا کہ سب بہن بھائی روتے تھے بلکہ کئی بار تو اس لیے روتا تھا کہ چپ کروانے کے لیے بابا جان سے ٹافی، ایک بسکٹ یا چند سکّے مل جاتے تھے۔ سوچتا ہوں کاش امی تھوڑا سا انتظار کر لیتیں تو آج میں اُنہیں دنیا کے سب سے اچھے ہسپتال لے جاتا اور ہر قیمت پر اُن کے لیے خدا سے چند سانسوں کی التجا کرتا۔

بچپن نا آسودگی، پریشانی، محرومی اور تنگدستی کی داستان تھا۔ خواہشوں کی جستجو تو دور کی بات، ضرورتوں تک بھی رسائی نہ تھی۔

اپنی پسند کے کپڑے کبھی نہ پہنے، امیر رشتہ داروں کی طرف سے بھیجے گئے پرانے، استعمال شدہ کپڑے پہن کر گزارہ کیا۔ چمکتے دمکتے الیکٹرانک کھلونوں کی بجائے اپنے ہاتھ سے بنائے مٹی کے کھلونوں پر ہی اکتفا کیا۔

زندگی میں ہر چیز کی کمی تھی۔ تنگ دستی، غربت، بیماری، بے بسی اور مایوسی کا راج تھا۔ زندگی محرومیوں سے بھری پڑی تھی۔

گھر کا جذباتی ٹمپریچر خطرناک حد تک پہنچ چکا تھا۔ ''ہاتھ تنگ ہے'' کے الفاظ سُن سُن کے کان پک گئے تھے۔ زندگی اُدھار پہ چل رہی تھی۔ روزمرہ کے سودہ سلف کے لیے اُدھار، مالک مکان سے اُدھار، دودھ والے سے اُدھار، حتیٰ کہ سکول کی فیس بھی اُدھار۔ ہر مہینے ٹیچر کلاس سے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

نکال دیتے ''جاؤ گھر سے فیس لے کے آؤ''۔ گھر سے جواب آتا ''ابھی پیسے نہیں ہیں'' کئی بار تنگ آ کے گھر میں سے کوئی کہتا ''فیس نہیں ہے۔ ماسٹر صاحب سے کہو ہمارے نام کاٹ دیں''

آج پیچھے مڑ کے دیکھوں تو ان تمام محرومیوں، تنگدستیوں اور مشکلات کے باوجود مجھے اپنا بچپن یادگار محسوس ہوتا ہے۔ اپنے بہن بھائیوں کے ساتھ مل کر ہم اپنا کھیل کا سامان بھی خود ہی بنا لیتے تھے۔

کبھی پولی تھین کے شاپنگ بیگز اور کپڑوں کو جلا کر ایک سخت قسم کی 'گیند نما چیز' بنائی تو کبھی پرانے کپڑوں اور ٹاکیوں کو سوئی دھاگے سے سی کے کرکٹ کھیلنے کے لیے ''کھِدّو'' تیار کیا۔ بہن جس ڈنڈے سے پیٹ پیٹ کر کپڑے دھوتی وہی ہمارا بیٹ بن جاتا۔ کسی درخت پر چڑھ کر اس کی کوئی مضبوط ٹہنی جو آگے سے ذرا مڑی ہوتی، کاٹی جاتی اور وہی ہماری ہاکی بن جاتی۔ پرانی کتابیں، پُرانے کپڑے، پرانے جوتے، پرانے بیگ ہی ہمارے ساتھی رہے۔ کلاس کے دیگر بچوں کی نئی کتابیں، بیگ، کپڑے اور جوتے دیکھ کر ہمارے اندر نئی آرزوئیں جاگتیں۔ لیکن محرومی کی لوریاں ان آرزوؤں کو پھر سے سُلا دیتیں۔ باقی بچوں کو سکول سائیکل پر آتا جاتا دیکھتے تو بڑی خواہش بڑھتی کہ کاش ایک سائیکل ہمارے پاس بھی ہوتی۔ ہر بار فرسٹ آنے پر سائیکل دلوانے کا وعدہ تو ہوتا لیکن سکول سے ہائی سکول اور کالج سے یونیورسٹی تک کبھی کسی بھی قسم کی کوئی بھی سواری ہمارا مقدر نہ بن سکی۔

البتہ کچھ پیسے جمع کر کے مہینے میں ایک آدھ بار کرائے کی سائیکل پر سڑکوں سڑک خوب مزے کیے، لیکن جیسے جیسے گھنٹہ پورا ہونے کا خیال آتا سارا مزہ کرکرا ہو جاتا۔ سائیکل واپس کر کے گھر پیدل آنا بہت ہی برا لگتا تھا۔ لیکن زندگی آگے بڑھتی چلی گئی۔

ماں باپ غریب ضرور تھے لیکن شعور، علم و آگہی اُن میں کوٹ کوٹ کے بھرا تھا۔ ابو نے کبھی سکول کی شکل نہیں دیکھی تھی لیکن اعلیٰ درجے کی شاعری لکھتے تھے۔ اردو زبان پر اُنہیں 'اردو دانوں' کی طرح عبور حاصل تھا۔ بے سروسامانی اور وسائل کی شدید قلّت کے باوجود اُن کے لباس، گفتار اور طرزِ عمل سے وقار جھلکتا۔ محنت، سچائی اور بلند عزمی، میں نے اُنہی سے سیکھی۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

امی خاص طور پر چاہتی تھیں کہ اُن کے بچے پڑھیں، سکول جائیں۔ ابو نے چھ بیٹوں کے ہوتے ہوئے کبھی کسی کو اپنے ساتھ کام میں نہیں لگایا۔ خود مشقتیں جھیلیں لیکن بچوں کو تعلیم کا راستہ دکھایا۔

اس مقصد کو پانے کے لیے اُنہوں نے لاتعداد قربانیاں دیں۔ میں نے اُنہی سے سیکھا کہ کوئی اعلیٰ مقصد بغیر قربانی دیئے حاصل نہیں کیا جا سکتا۔ میرے والدین نے بچوں کی تعلیم اور شاندار مستقبل کے لیے کتنی ہی ہجرتیں کیں، کتنے ہی گھر بدلے، کتنے ہی ذرائع آمدن اختیار کیے، کتنے ہی دکھ جھیلے اور کتنی ہی بار بے گھری کی اذیت سہی۔ ان کی قربانیوں کا اندازہ کوئی دوسرا نہیں لگا سکتا۔

وہ جانتے تھے کہ جتنا بڑا مقصد ہوگا اتنی ہی بڑی قربانی دینی ہوگی۔ اُنہیں یقین تھا کہ جتنی بڑی قربانی ہوگی اتنا ہی بڑا انعام ہوگا۔ ہاں اُنہیں اس بات کا شاید پتہ نہیں تھا کہ قربانی کے انعامات اور ثمرات آنے پر وہ خود اُن سے مستفید نہیں ہو پائیں گے۔

میں نے اپنے ابو سے سیکھا کہ اس سے فرق نہیں پڑتا کہ ہم زندگی میں کہاں کھڑے ہیں؟ اصل بات یہ ہے کہ ہم نے اب کہاں جانے کا فیصلہ کیا ہے؟ ہمارے فیصلے ہی ہماری تقدیر کا تعین کرتے ہیں۔

لیّہ کے ریتلے ٹیلوں کو چھوڑنے کے فیصلے سے لے کر، ٹوبہ ٹیک سنگھ سے ماہنیانوالہ اور پھر فاروق آباد تک کی نہ جانے کتنی ہجرتوں کے فیصلوں کے پیچھے ایک ہی مقصد تھا، بچوں کی تعلیم اور بہتر کل کی جستجو۔ اپنے بہتر کل کی تلاش میں فاروق آباد سے لاہور تک میری پہلی ہجرت بھی اسی سلسلے کی ایک کڑی تھی۔

'محنت میں عظمت' کی چلتی پھرتی مثال میرے امی ابو، تب بھی میرے ہیرو تھے جب بغیر کسی دباؤ کے میں نے سیلز مین کی نوکری کی۔ الیکشن کے دنوں میں کڑکتی دوپہروں میں گاؤں گاؤں پھر کر وال چاکنگ کی۔ انٹرمیڈیٹ میں گولڈ میڈل کے باوجود میرا فیکٹری میں مزدوری کرنے میں کبھی عار محسوس نہ کرنا بھی اُنہیں کی تربیت کا اثر تھا۔ لیکن اپنی کمائی کبھی اُن کی ہتھیلی پر رکھ سکوں، یہ خوش بختی میرے حصے میں نہ آ سکی۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

میرے ابو نے زندگی بھر کسی اور پر انحصار نہ کیا۔ انہوں نے اپنے بل بوتے پر جینے کا سبق مجھے بھی سکھایا۔ میں نے اُن کی زندگی سے نتیجہ اخذ کیا کہ جب تک آپ اپنی زندگی کی 100 فیصد ذمہ داری خود نہیں اُٹھاتے، زندگی رُکی رہے گی، جامد رہے گی، آگے نہیں بڑھے گی۔ میں نے اُن سے سیکھا کہ زندگی شکایتیں کرتے رہنے سے نہیں بلکہ ذمہ داری لینے سے بدلتی ہے۔ آدھی ذمہ داری لینے سے آدھی زندگی نہیں بدلتی۔ پوری ذمہ داری لینے سے بھی ساری زندگی نہیں بدلے گی۔ حیران مت ہوں، شروع میں تھوڑی سی بدلے گی، لیکن ذمہ داری اُٹھائے رکھنے سے جلد ہی ساری کی ساری بدل جائے گی۔

اگر کبھی بھی آپ نے زندگی میں شکایات کی ہیں، دوسروں کی وجہ سے خود کے پیچھے رہ جانے کا رونا رویا ہے تو سمجھ جایئے کہ آپ اپنی زندگی کی گاڑی میں ڈرائیونگ سیٹ پر خود بیٹھنے کے لیے ابھی تیار نہیں ہیں۔

میری زندگی غربت کی پگڈنڈیوں سے خوشحالی کی شاہراہ پر کیسے پہنچ گئی؟ 'سر جھکا کے جیو' کی چلتی پھرتی مثال نے 'سر اُٹھا کے جیو' کے پیغام کو پھیلانے کا فیصلہ کیسے کر لیا؟۔

کوئی معجزہ ہوا؟ معجزہ ہی تو لگتا ہے کیونکہ سفارش نہیں تھی، بڑے لوگوں سے تعلقات نہیں تھے، پرچی نہیں تھی، سیاستدانوں کی حمایت نہیں تھی، وزیروں تک دسترس نہیں تھی، ساتھ چلنے والے لوگ نہیں تھے، یوں کہئے کہ کامیابی کا دروازہ کھولنے کے لیے کوئی بھی صحیح چابی میرے پاس نہیں تھی۔ اثر ورسوخ رکھنے والے رشتہ دار نہیں تھے، ریفرنس بننے والے دوست نہیں تھے۔ فیملی بیک گراؤنڈ نہیں تھی، پیسے نہیں تھے، تجربہ نہیں تھا، قسمت نہیں تھی، وسائل نہیں تھے، مواقع نہیں تھے۔ اگر مواقع تھے تو ان سے فائدہ اٹھانے کا سلیقہ نہیں تھا۔ سمجھ نہیں تھی، شعور نہیں تھا۔ سچ پوچھئے تو کچھ بھی نہیں تھا۔

ہاں اگر تھا تو ایک جذبہ تھا، ایک تڑپ تھی، ایک آگ تھی، ایک جوش تھا، ایک خواب تھا سر اُٹھا کے جینے کا۔ لیکن کیا یہ جذبہ، تڑپ، آگ، جوش اور خواب کامیابی کی شاہراہ تک لانے، سر اُٹھا کے جینے کے لیے کافی ہیں؟ سچ تو یہ ہے کہ نہیں..... ہاں یہ سب ضروری بہت تھے، ان کے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

بغیر کامیابی کو اپنی طرف مائل کرنا ممکن نہیں تھا۔ لیکن کوئی چیز ہے جو ان سب سے بڑی تھی، اہم تھی اور زندگی ساز تھی۔

تو وہ کیا تھی؟

وہ سوچ کی ذرا سی تبدیلی تھی، ایک انداز فکر تھا، چیزوں کو دیکھنے اور پرکھنے کا ایک نیا زاویہ تھا۔ وہ ایک احساس تھا، ذمہ داری کا احساس، جس نے دل میں اس سوچ کو جگہ دی کہ اس وقت میں جہاں بھی ہوں، جس طرح کی بھی زندگی جی رہا ہوں، اور جو بھی ناکامیاں، مایوسیاں، ستم ظریفیاں، تنگدستیاں، ناآسودگیاں اور بدحالیاں میری زندگی کو گھیرے ہوئے ہیں، ان کی ذمہ داری صرف ایک ہی شخص پر عائد ہوتی ہے اور اس کا نام ہے ''قیصر عباس''۔ میرے سر جھکا کے جینے کی ذمہ داری خود میرے اپنے سر ہے۔

میرے والدین ذمہ دار ہیں، نہ معاشرہ، نہ اساتذہ، نہ سکول، نہ تعلیمی ادارے، نہ حکومت، نہ معاشی و اقتصادی صورتحال نہ ہی مہنگائی کا پہاڑ۔

میں نے خود کو سمجھا لیا کہ میری ناکامیوں اور نامرادیوں کے پیچھے نہ امریکہ ہے، نہ سی آئی اے، نہ را کا کوئی ایجنٹ ہے نہ 9/11 کا واقعہ، نہ اس کی ذمہ داری دہشت گردوں پر ہے، نہ ملک کی سیاسی جماعتوں پر۔ اپنی ناکامی اور شکست کی ذمہ داری صرف اور صرف مجھ ہی پر عائد ہوتی ہے۔ بس میں خود ذمہ دار ہوں۔

آخر میری سوچ میں ایسی تبدیلی آئی کیسے؟

سادہ سی بات ہے، میں نے زندگی کے چوبیس سال ان تمام چیزوں سمیت بے شمار شخصیات، واقعات اور حالات کو اپنے آگے نہ بڑھ سکنے کا قصوروار قرار دے کے دیکھ لیا لیکن کچھ فائدہ نہ ہوا۔ میں نے اپنے علاوہ ہر چیز کو اپنی ناکامی کا ذمہ دار ٹھہرایا، لیکن زندگی نہ بدلی۔ زندگی ٹھہری رہی، زندگی ناکامیوں سے ہمکنار رہی۔ میں سر جھکا کے جیتا چلا گیا۔ لیکن جس دن میں نے سوچ لیا، تہیہ کر لیا کہ اپنی زندگی کے بدلنے یا نہ بدلنے کی ذمہ داری میرے سوا کسی اور پر عائد نہیں ہوتی اور نہ ہی اپنے سوا کسی اور کو میں اپنی ناکامی کا الزام دوں گا۔ وہی دن میری زندگی میں ایک

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

شاندار تبدیلی کا پیامبر ثابت ہوا۔

میں نے خود سے پکا عہد کر لیا کہ میں ہی ذمہ دار ہوں اور جب تک میں ذمہ داری کا حق ادا نہیں کروں گا، کچھ نہیں بدلے گا۔

میں نے سیکھ لیا، سمجھ لیا کہ میری زندگی میں جو کچھ بھی ہو چکا، اسے کسی نہ کسی طرح میں نے ہی ہونے کا موقع، وجہ یا رستہ دیا اور آگے میری زندگی میں جو کچھ بھی ہوگا، اس کی ذمہ داری میں کبھی کسی اور پر عائد نہیں کروں گا۔ میں کھلے دل سے نتائج کو تسلیم کروں گا، 'واضح ثبوت' ہونے کے باوجود کسی اور کی بجائے خود کو ہی ذمہ دار ٹھہراؤں گا۔ اور پھر میں نے ایسا ہی کیا۔

ایسا کرنا بے حد مشکل تھا، آسان نہیں تھا، تلخ تھا، تکلیف دہ تھا۔ کئی بار ایسا کرنا خود کے خلاف اعلان جنگ سے کم نہیں تھا۔ بیشتر دفعہ اندر کی 'دفاعی فوجیں' پوزیشنیں سنبھال کر خود کے دفاع کا ارادہ کر لیتی تھیں، لیکن میں نے توپوں کے رخ خود کی طرف ہی موڑے رکھے۔

مجھے لگا اس طرح 'ذمہ داری' نبھانے سے میں خود کو مار ہی ڈالوں گا۔ خود کو خود ہی کچل دوں گا۔ لیکن وقت نے ثابت کیا کہ ہر بار ذمہ داری لینے کے بعد مجھے خود کی کوئی نہ کوئی خامی، کمزوری اور بہتری کا سراغ مل ہی جاتا۔ یوں میں نے دوسروں کو بدلنے کی بجائے خود کو بدلنے سے سفر کا آغاز کیا اور کمال ہے کہ سفر رائیگاں نہیں گیا، الحمدللہ!

مثال کے طور پر جب ایک بڑی کمپنی کے ہیومن ریسورس ہیڈ نے میرے 'رنگ برنگے' لباس پر کڑی تنقید کی، مجھے شرمندہ کیا اور میرا مذاق اڑایا اور کہا کہ ''آپ ہمارے لوگوں کو 'گرومنگ' کی کیا ٹریننگ دیں گے، آپ کا تو اپنا حلیہ اس قابل نہیں ہے'' اور ابھی میں یہی باؤنسر سہہ نہ پایا تھا کہ انہوں نے یہ کہہ کر مجھے کلین بولڈ کر دیا کہ ''جناب برا مت مانئے گا، آپ ٹریز کم اور 'جوکر' زیادہ لگ رہے ہیں۔''

میرا دل کیا کہ زمین پھٹ جائے اور میں اس شرمندگی سے بچ جاؤں، کئی دن تک اس کی توہین آمیز آوازیں راتوں کو خوابوں میں بھی میرے کانوں میں گونجتی رہیں۔

''اس بے عزتی کے لیے میں کیسے ذمہ دار ہو سکتا ہوں؟'' بے ساختہ میں نے سوچا۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

''یہ تو سراسر اس کی زیادتی ہے۔ اس کو احساس کرنا چاہیئے تھا۔ اس کو لباس اور حلیے کی بنیاد پر میری شخصیت کا تجزیہ نہیں کرنا چاہیئے تھا، اس کو میری قابلیت دیکھنی چاہیے تھی، نہ کہ ظاہری رنگ وروغن۔'' دل نے بہانے گھڑے لیکن جب تک میں الزم، شکایت اور احتجاج کی کیفیت میں رہا، میری زندگی ٹھہری رہی، رکی رہی، جامد رہی، ناکام رہی۔

اگلے ہی لمحے میں نے خود سے فیصلہ کن انداز میں کہا'' کچھ بھی ہو، میں ہی ذمہ دار ہوں''

''لیکن کیسے؟'' جیسے ہی یہ سوال میں نے اپنے ذہن کے سرچ انجن میں ڈالا، جواب میں ہزاروں ویب سائیٹس کھل گئیں۔

''تم اس لیے ذمہ دار ہو کہ تمہارے پاس ڈھنگ کے کپڑے نہیں ہیں''

''مگر میں ڈھنگ کے کپڑے افورڈ نہیں کرتا''

''اگر تم افورڈ نہیں کرتے تو یہ اس کا قصور نہیں''

''اگر تم پیسے نہ ہونے کی بیماری کا شکار ہو تو یہ بھی کسی کا قصور نہیں ہے''

''اگر تمہیں کپڑے پہننے کی 'سینس' نہیں تو یہ بھی ذمہ داری تمہاری اپنی ہے۔''

میرے اندر کا ذمہ دار انسان اپنی ذمہ داری نبھانے پہ تُل گیا تھا۔

''اگر تم اُسے اس قابل نہیں لگے کہ وہ تمہارے ساتھ عزت سے پیش آئے تو بھی تم ہی اس کے ذمہ دار ہو۔'' (یہ ذمہ داری لینا سب سے مشکل کام تھا) ''اس لیے کہ تمہیں پتہ ہونا چاہیئے کہ کاروباری دنیا میں لوگ کن باتوں سے ایک دوسرے کو 'جج' کرتے ہیں۔ تمہیں احساس ہونا چاہیئے کہ جس چیز کی ٹریننگ تم دوسروں کو دینے آئے تھے اس پر تمہیں واقعی مکمل عبور نہیں ہے۔ تمہیں وہ تمام تقاضے پورے کرنے چاہئیں تھے جو ایک کامیاب ٹرینر کے لیے ضروری ہیں۔ اور چونکہ تم اسے ایک کامیاب ٹرینر نہیں لگے، اس لیے تمہارے ساتھ اس نے وہ سلوک نہیں کیا، جو وہ ایک کامیاب ٹرینر کے ساتھ کرتا۔ لہٰذا اگر تم اسے ایک کامیاب ٹرینر نہیں لگے تو بھی یہ تمہارا خود کا قصور ہے۔''

''اگر اس نے تمہیں عزت نہیں دی تو اس کو کم ظرف کہنے سے تمہاری زندگی آگے نہیں بڑھے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

گی، تمہاری زندگی تب آگے بڑھے گی جب تم یہ سیکھ جاؤ گے کہ 'قابل عزت' کیسے لگنا اور بننا ہے؟''

میرا دماغ خیالات، انوکھی سوچوں اور پُر جوش احساسات سے بھر گیا۔ اور پھر میں نے سوچا کہ کم پیسوں کے باوجود اپنے لباس، شخصیت اور حُلیے کو کیسے پروفیشنل رکھنا ہے۔ میں نے سیکھ لیا کہ بے سروسامانی کے باوجود کلائنٹ کے سامنے کیسے خود اعتمادی کے ساتھ بیٹھنا ہے۔ میں نے سیکھا کہ کیسے اپنے اندر کے حالات کے منفی اثرات کو باہر کی دنیا پر بلاوجہ ظاہر ہونے سے رُوکنا ہے۔ کیسے ایک 'رکھ رکھاؤ' رکھنا ہے۔

پھر واقعی پاکستان کرکٹ بورڈ میں قومی کرکٹ ٹیم کو پیک پرفارمنس کی ٹریننگ دیتے ہوئے میں نے وہ بھرم قائم رکھا۔

میں سب سے پہلے قذافی سٹیڈیم پہنچتا اور سب سے بعد میں نکلتا تاکہ کوئی مجھے پیدل یا ویگن میں ''کُبّا'' ہو کے کھڑا ہوا نہ دیکھ لے۔ جب میں کڑکتی دوپہروں میں پیدل ہی چلتا رہتا تھا لیکن یہ جانتا تھا کہ شدید گرمی میں بھی کارپوریٹ دنیا میں لوگ سوٹ اور ٹائی پہنتے ہیں۔ لہٰذا میں بھی کوشش کر کے وہی پہنتا تھا اور ملاقات سے پہلے اس کمپنی کے واش روم میں جا کے کتنی ہی دیر اپنے پسینے سکھاتا، حلیہ درست کرتا اور پھر ان کے کانفرنس روم میں ایسے ہی دکھائی دیتا جیسا وہ مجھے دیکھنے کی توقع کرتے تھے۔

میں ہر روز سر اُٹھا کے جینے کا عزم کرتا رہا، زندگی ہر روز بڑی بے دردی سے مجھے پچھاڑتی رہی۔ میں ہر نئی صبح ایک نئے جذبے کے ساتھ نئی منزلوں کی تلاش میں نکل پڑتا۔ زندگی ہر شام میرے قدموں کے ساتھ ناکامیوں کا بوجھ باندھ کر مجھے 'اپاہج' بنانے کی تیاری کرتی رہی۔ ہر نئے دن میں خود کو شاندار کل کی نوید سناتا اور ہر رات میری سسکیوں کی گواہ بنتی۔ ناکامیاں، محرومیاں، جھڑکیاں، افسردگیاں، نامُرادیاں، مایوسیاں میرا گھیراؤ کر لیتیں۔

مجھے اپنے مرحوم والد کی شاباش بھری سرگوشیاں خوابوں میں سنائی دیتیں۔ ''گرنا بری بات نہیں ہے، گرے رہنا اور دوبارہ نہ اُٹھنا بُری بات ہے''۔ اگلی صبح میں ناکامیوں کے سارے وار، درد کی ساری ٹیسیں، حوصلہ شکنی کے سارے جملے بھلا کر 'سر اُٹھا کے جینے' کے عہد کی تجدید کرتا۔ اپنی

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

زندگی کی 'باگیں' اپنے ہاتھوں میں رکھنے کا عزم کرتا اور نکل پڑتا سر اُٹھا کے جینے کے سفر پر۔

ایسا نہیں کہ اگلے ہی دن میرا سفر وسیلہ ظفر بن جاتا۔ اُس دن درد کی شدت پہلے سے بھی بڑھ جاتی۔ شام کو نڈھال، نامراد اور ناکامیوں کے بوجھ سے لدا ہوا کسی بس سٹاپ پہ کھڑا جیب سے ساری جمع پونجی نکال کے گن رہا ہوتا۔ بس میں بیٹھنے کے پیسے پورے نہ ہونے کے باعث کسی انجان منزل کی طرف تھکن سے چُور پیدل ہی چل پڑتا۔

رات تک سر اُٹھا کے جینے کی آرزوئیں آخری سانسوں پہ پہنچ جاتیں۔ پے در پے ناکامیاں جذبوں، لگن اور ہمت کو امتحان میں ڈالتیں۔ میں سوچتا "آج تو حد ہوگئی۔ میری بس ہوگئی ہے۔ اب اس سے زیادہ نہیں کرسکتا"۔ پھر دُور کہیں سے شاباش کی سرگوشیاں، اپنے ساتھ کیے وعدے، اور 764 خواب مجھے اپنی طرف کھینچتے۔ سر اُٹھا کے جینے کی آرزو ایک بار پھر پوری آب و تاب سے انگڑائی لیتی، دل ولولے سے بھر جاتا، آنکھوں میں چمک آجاتی اور جذبوں کو ایک نئی جلا مل جاتی اور میں اپنے خوابوں کے تعاقب میں دل و جان سے نکل کھڑا ہوتا۔ پھر ایک دن ایسا آیا جب برسوں کی ریاضتیں رنگ لے آئیں۔ زندگی سر اُٹھا کے جینے کی ڈگر سے شناسا ہوگئی اور بالآخر ایک دن سب کچھ بدل گیا۔

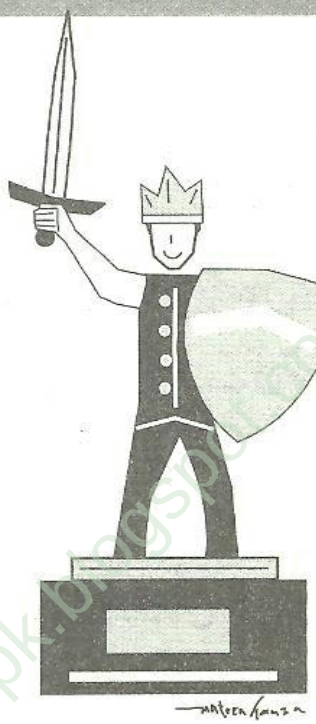
زندگی بدلی تو بہانوں کی زنجیریں توڑنے سے، زندگی نے سر اُٹھا کے جینا شروع کیا تو اپنا بوجھ خود اُٹھانے کا فیصلہ کرنے سے، زندگی بہتر ہوئی تو الزامات سے توبہ کرنے سے، زندگی بدلی تو شکایت کے پلندے کو سمیٹنے سے، ذمہ داری اٹھانے سے، خود انحصاری سے، اپنی ذات پر بھروسہ کرنے سے اور یہ طے کرنے سے کہ 100 فیصد ذمہ داری اُٹھانے سے ہی فرق پڑے گا۔ 99 فیصد ذمہ داری اٹھانے سے کچھ نہیں بدلے گا۔

تو کیا آج سے آپ اپنی زندگی کی 100 فیصد ذمہ داری اُٹھائیں گے؟۔ یہی تیاری، یہی عہد، یہی فیصلہ، یہی تہیہ، یہی عزم دراصل سر اُٹھا کے جینے کی طرف آپ کا پہلا قدم ہے۔

تو کیا آپ سر اُٹھا کے جینے کے لیے تیار ہیں؟

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

2 سر اُٹھا کے جیو®!



شہزادے کی خواہش نے بادشاہ کو ایک عجیب کشمکش میں مبتلا کر دیا تھا۔ ''میری سالگرہ کے تحفے کے طور پر بس میرا ایک مجسمہ بنوا دیجیے۔'' شہزادے کے یہ الفاظ بادشاہ کے ذہن کے گوشوں میں مسلسل گونج رہے تھے۔

اپنے بیٹے کی اس انوکھی تکلیف کو تو بادشاہ پہلے ہی سہہ نہیں پا رہا تھا۔ گیارہ سالہ بیٹا جو کل ساری سلطنت کا وارث بننے جا رہا تھا اپنے قدموں پر سر اُٹھا کر کھڑا بھی نہیں ہو سکتا تھا۔ اس کی کمر میں خم تھا۔ ایک بادشاہ کے لیے یہ بہت بڑا 'عیب' تھا۔ رعایا کے لوگ کیا سوچیں گے؟ دشمن تو ہمارے آنے والے بادشاہ پر ہنسیں گے۔ اس عظیم الشان سلطنت کا مستقبل ایک ایسے شخص کے ہاتھوں میں ہو گا جس کی کمر سیدھی نہیں ہو

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

سکتی۔ جو تخت پر بیٹھا نہیں 'لُڑھکا' ہوا ہوگا۔ جس کا سر اس کی کمر کی طرح جھکا ہوا ہوگا۔

''کیا سوچ رہے ہیں آپ بادشاہ سلامت؟ میں نے بہت بڑی فرمائش کر دی ہے کیا؟'' شہزادے کی آواز نے بادشاہ کی خود کلامی میں مداخلت کی۔

بادشاہ دل ہی دل میں اپنے بیٹے کی بے بسی پر کڑھ رہا تھا۔ شہزادے کی خواہش پر وہ کچھ بھی کر گزرنے کو تیار تھا لیکن اپنے بیٹے کا مجسمہ بنا کر اسے دنیا کے سامنے شرمندہ نہیں کرنا چاہتا تھا۔ اپنے کمر خمیدہ بیٹے کے مجسمے کا تصور کر کے ہی اسے دل میں تکلیف محسوس ہوتی تھی، دوسری طرف وہ شہزادے کی خواہش کو رد بھی نہیں کرنا چاہتا تھا۔ اس نے شہزادے کی توجہ مجسمے سے ہٹانے کے لیے کہا ''بہت خوب بیٹا، بڑی اچھی بات ہے لیکن شاید تم اس کے علاوہ کچھ اور بھی لینا چاہو گے۔ کہو تو تمہیں ایک عالیشان.....''

''مجھے صرف اپنا مجسمہ ہی چاہئے'' شہزادے نے بادشاہ کی بات پوری ہونے کا انتظار کیے بغیر فیصلہ کن انداز میں کہا۔

بادشاہ اپنے بیٹے کا مذاق بنتے ہوئے دیکھنا نہیں چاہتا تھا۔

''اور میں یہ بھی چاہوں گا کہ یہ مجسمہ میرے کمرے کی کھڑکی کے ساتھ ملحقہ باغ میں لگایا جائے تاکہ میں صبح شام اس کو دیکھ سکوں۔''

''لیکن دیکھنے والے اسے دیکھ کر کیا سوچیں گے؟ کیا وہ میرے بیٹے کا تماشہ ہی نہیں بنا دیں گے؟'' بادشاہ کے دل میں وسوسوں کا شور تھا۔

''اور ہاں بادشاہ حضور!'' شہزادے نے بڑے پر اعتماد انداز میں کہا ''میرا مجسمہ ویسا نہیں بنوایئے گا جیسا میں اس وقت ہوں۔ اس مجسمے کو اس طرح بنوایئے جیسا میں خود کو دیکھنا چاہتا ہوں۔''

''کیا مطلب بیٹا؟'' بادشاہ خود حیرت کا مجسمہ بنے کھڑا تھا۔

''جی ہاں بادشاہ سلامت! میرا مجسمہ میری موجودہ کمزوری، خامی اور بے بسی کا آئینہ دار نہیں ہوگا بلکہ میرے آنے والے شاندار کل کی ایک روشن تصویر ہوگا۔ اس مجسمے میں میری کامیابی،

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

اعتماد اور وقار کی جھلک ہونی چاہئے۔ کیا آپ اپنے بیٹے کو ایسا ہی نہیں دیکھنا چاہتے۔"

بیٹے کے منہ سے یہ الفاظ سن کر بادشاہ کی آنکھوں میں آنسو آ گئے۔

شہزادے کی موجودہ بے کسی اور اس کے خوابوں کے درمیان اتنے بڑے فرق کو دیکھ کر وہ اندر سے غمزدہ ہو گیا۔ تاہم بیٹے کی محبت کے سامنے اس نے اپنے اندر اُٹھنے والے بے شمار سوالات کو دبا دیا۔ بادشاہ نے مجسمے کی تیاری کا حکم دے دیا۔ کچھ عرصے کے بعد شہزادے کے کمرے سے باغ کی جانب کھلنے والی کھڑکی کے سامنے شہزادے کا ایک شاندار مجسمہ آویزاں کر دیا گیا۔

روشن شخصیت، چست جسامت، بولتی ہوئی آنکھیں، پر وقار چہرہ، چوڑی پیشانی، کشادہ سینہ، تنے ہوئے کندھے اور سیدھی کمر۔ گویا مجسمہ تھا کہ جیسے ابھی قدم اٹھایا اور چلنے لگے گا۔

شہزادے نے مجسمے کی طرف ایک نئی امنگ سے دیکھا۔ ایک ایسے تصور کو جو عرصے سے اس نے خود کے بارے میں اپنے دل میں چھپا کے رکھا تھا، اسے سامنے پا کر وہ بے حد خوش تھا۔

"میں ایک دن تمہاری طرح سر اُٹھا کر جیوں گا"۔ شہزادے نے بڑی مشکل سے اپنے مجسمے کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر پُر عزم لہجے میں کہا۔

اس کا یہ عزم اگلے کئی سالوں تک اس کے عمل میں جھلکتا رہا۔

ہر روز شہزادہ صبح سویرے اُٹھتا، مجسمے کے سامنے خمیدہ کمر کے ساتھ جا پہنچتا، پر عزم نگاہوں سے مجسمے سے آنکھیں ملاتا۔ خود کو ذرا سا 'پُش' کرتا اور جسم کو سیدھا کرنے کی کوشش میں آخری حد تک چلا جاتا۔ اس عمل میں اس کا پورا بدن تکلیف سے لرز جاتا۔ کئی مہینے اور سال گزرتے رہے۔ شہزادے کے آس پاس موجود لوگ ہر روز اس کی اس 'بے ثمر مشقت' کے گواہ بنتے رہے۔ بہت سے لوگوں نے اس کی ہمت توڑنے کی بھرپور کوشش کی۔ اس کے اپنے عزیز دوست، خاندان کے افراد، مشیروں، وزیروں، حکیموں، طبیبوں نے باری باری اسے اس جان لیوا 'ایکسرسائز' سے باز رہنے کی تاکید کی لیکن شہزادے نے کسی کی ایک نہ سنی۔

وہ اپنی دھن میں پکا تھا۔ اس کی آنکھوں میں پنپتے خوابوں نے اس سے آرام سکون چھین

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

لیا تھا۔ اس کی خواہش شدید اور ارادہ مضبوط تھا۔ لوگوں کے طعنے، حوصلہ شکنی، طنزیہ قہقہے اور ترچھی نگاہیں اس کے عزم کا راستہ روک نہیں پائی تھیں۔

تاہم یہ بھی سچ ہے کہ پچھلے پانچ سالوں کی کوششیں بظاہر بے فائدہ ہی تھیں۔ شہزادہ دیکھنے میں ابھی بھی ایک جھکتی کمر والا ضعیف، لیکن عمر میں سولہ سال کا نوجوان بن چکا تھا۔

اس دوران شہزادے کے چہرے پر کسی نے بھی تکلیف، بے بسی یا بے وقعتی کے تاثرات نہیں دیکھے۔ یہ الگ بات ہے کہ تنہائی کے لمحوں میں اس کی خود کلامیاں بڑی دردناک ہوتی تھیں۔

''یا اللہ میری تقدیر کب بدلے گی؟ آخر میں کب تک اسی حال میں رہوں گا؟ میرا سر کیوں جھکا رہتا ہے؟ میری تکلیفیں کب چھٹیں گی؟ کب میری کوششوں کا ثمر میری جھولی آن پڑے گا؟''

کئی بار اپنے اندر کا 'نقاد' اس کی بڑی سخت قسم کی کلاس لیتا۔ ''کوئی فائدہ نہیں ہونے والا، کیوں ہر روز دوسروں کے سامنے تماشا بنتے ہو؟ یہی حقیقت ہے، اپنے وجود کو سچ مان لو، اپنی معذوری سے مت بھاگو، سچ سے منہ نہ موڑو۔ تم کیسے اپنے ہی ہاتھوں خود کا مذاق اُڑا سکتے ہو؟ پانچ سال تم نے یہ سب کر کے دیکھ لیا اب باز آ جاؤ، سدھر جاؤ اور حالات سے سمجھوتہ کر لو۔''

اپنے اندر کی یہ آوازیں سن کر اس کا حوصلہ ٹوٹ جاتا۔ اس کا تکیہ رات کو آنسوؤں سے بھر جاتا لیکن یہ آنسو اگلے روز اس کے عزم کے رستے کا ناقابل عبور سمندر نہ بن پاتے۔ وہ ہر روز ایک نئے ولولے سے اٹھتا اپنے مجسمے کے سامنے پہنچ کر پُر جوش لہجے میں کہتا۔ ''تم میری اصل حقیقت ہو، میں تمہاری طرح بننا چاہتا ہوں، تم میرا کل ہو، میری نظر آج کی تکلیف دہ زندگی پر نہیں بلکہ تمہاری آنکھوں میں جاوداں خوابوں پر ہے۔ ان خوابوں کو میں پورا کر کے دکھاؤں گا۔ میرا تم سے وعدہ ہے میں آج کے سچ کو نہیں مانوں گا، میں سمجھوتہ نہیں کروں گا، میں آخری دم تک لڑوں گا، اپنی بہترین کوشش کروں گا اور مجھے یقین ہے جیت میری ہی ہوگی۔''

''خدا کرے ایسا ہی ہو''۔ شہزادے کو اپنے پیچھے کھڑے بادشاہ کی آواز سنائی دی۔ بادشاہ نے شہزادے کو بوسہ دیا اور کہا ''مجھے تم پر یقین ہے ایک دن ایسا ضرور ہوگا۔''

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

''میں آپ کی سلطنت اور شان و شوکت کو مذاق نہیں بننے دوں گا۔ آپ کا بیٹا دشمن کی آنکھوں میں سر اٹھا کر دیکھے گا۔ آپ کی سلطنت کو ایک بے عیب شہزادہ ملے گا۔ یہ میرا آپ سے وعدہ ہے۔'' شہزادے نے اپنے باپ کو گلے لگانے کی کوشش کرتے ہوئے کہا۔

حوصلہ افزائی کے جملوں اور طنزیہ قہقہوں کے سنگم میں شہزادے کے پُرعزم دن گزرتے رہے۔ وہ ہر روز اپنے آپ کو پچھلے دن کی نسبت تھوڑا سا اور ''سٹریچ'' کرتا۔ ذرا اور تکلیف سہتا، خود کو سیدھا کھڑا کرنے کی مشق اس کی برداشت کی آخری حدوں کا امتحان ہوتی۔ کئی بار وہ ناقابل برداشت درد کی وجہ سے بے ہوش ہو کر گر جاتا۔

''آج کے بعد تو تمہیں اس خیال کو دل سے نکال ہی دینا چاہیے۔'' ہوش میں آنے کے بعد پہلے لمحے میں حکیم صاحب نے اسے نصیحت کی تھی۔ ''ہم سب بھی یہی چاہتے ہیں شہزادہ حضور لیکن مان لیجئے یہ ممکن نہیں ہے۔'' شاہی حکیم صاحب اپنے تجربے کی روشنی میں بتا رہے تھے۔ لیکن انہیں یہ نہیں پتا تھا کہ شہزادے کا 'ذاتی حکیم' اس کا اپنا مجسمہ، اُسے حوصلے اور ہمت کے اتنے انجکشن لگا چکا تھا کہ اب اس طرح کی 'دواؤں' کا اس پر کوئی اثر ہونے والا نہیں تھا۔ اسے اپنے ہی مجسمے سے ہمت ملتی تھی۔ اپنی پُر وقار زندگی کا تصور اسے ہر لمحے اپنی طرف بلاتا تھا، کھینچتا تھا، پکارتا تھا، لبھاتا تھا۔

چند سال اور گزر گئے لیکن کوئی معجزہ نہ ہوا، کوئی بڑی تبدیلی نہ آئی لیکن شہزادے کو اندر سے علم تھا کہ چھوٹی چھوٹی بہت سی تبدیلیاں آ چکی ہیں۔ وہ درد جسے وہ اپنی 'حد' سمجھتا تھا، اسے شہزادہ بہت پیچھے چھوڑ آیا تھا۔ اب 'حد' سے کہیں زیادہ 'اسٹریچ' کرنے کے باوجود اسے کوئی خاص درد محسوس نہیں ہوتا تھا۔ وہ جانتا تھا کہ اس کا جسم اب آہستہ آہستہ اس کا ساتھ دینے لگا تھا۔ وہ اپنے اندر کے ان احساسات کو سمجھتا تھا۔ اسے یقین تھا کہ اس کی ذات کی یہ چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں ایک دن بہت بڑی تبدیلی کا پیش خیمہ ثابت ہوں گی۔ یہ تبدیلیاں پیدا کرنے میں اس نے جو دکھ سہے ہیں ان کا مداوا ہو کے رہے گا، معجزہ ہو کے رہے گا۔

اور پھر ایک دن معجزہ ہو ہی گیا۔ اپنی اکیسویں سالگرہ کی صبح اس کی مشقتیں، محنتیں،

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

صعوبتیں اور آرزوئیں رنگ لے آئی تھیں۔

سالہا سال سے خمیدہ کمر، کمزور اور نحیف دکھنے والا شہزادہ اپنے سامنے والے چھ فٹ کے دراز قد مجسمے کے روبرو کھڑا تھا۔ اس کی آنکھوں میں مسکراہٹ، چہرے پر وقار، جسم میں طاقت، ماتھے پر عزم کو حقیقت میں بدلنے کا اعتماد اور سب سے بڑھ کر اُٹھے ہوئے سر میں کروڑوں لوگوں کے لیے سر اُٹھا کر جینے کا پیغام تھا۔ اس کے خوابوں میں بسنے والا انسان آج سچ مچ اس کے مجسمے کے سامنے حقیقت بن کر کھڑا تھا۔

سب حیران تھے۔ سب اسے معجزہ ہی سمجھ رہے تھے۔ اس کا مذاق اڑانے والے بھی اسے انہونی ہی کہہ رہے تھے۔ سچ میں تو یہ معجزہ ہی تھا اسی لیے شہزادہ سجدہ ریز ہوا نظر آ رہا تھا۔ وہ خالق حقیقی کا شکر گزار تھا۔

بادشاہ بے حد خوش تھا اور وہ جانتا تھا کہ یہ معجزہ دراصل اس کے بیٹے کی انتھک محنت اور بے پناہ عزم کا صلہ تھا۔ خدا نے اس کی محنت کو رائیگاں نہیں جانے دیا تھا۔ سب لوگ کہتے تھے یہ نہیں ہو سکتا تھا لیکن رب کے ہاں تو سب کچھ ممکن ہے۔

اچھا اب ذرا آپ بتایئے آپ کا مجسمہ کدھر ہے؟ آپ خود کو آنے والے سالوں میں کیسا دیکھنا چاہتے ہیں؟ آپ کا اپنی ذات کے بارے میں کیا تصور ہے؟ کیا آپ نے اپنے ذہن کی کھڑکی سے باہر کھلتے کسی باغ میں اپنے مستقبل کا کوئی آئینہ سجایا ہے جس میں سے مجسمے کی صورت میں وہ شخص نظر آتا ہے جو آپ بننا چاہتے ہیں؟ کیا اردگرد کی حوصلہ شکن آوازوں کے شور میں کہیں سے اس یقین کی صدا آپ کے کانوں سے ٹکراتی ہے کہ ''شاباش! تم کر سکتے ہو؟''۔

اپنے کل کے بارے میں سوچ کر آپ کے دماغ میں کس قسم کے الفاظ، تصورات اور مناظر آتے ہیں؟ ان مناظر میں آپ کی کمر خمیدہ ہے یا سر اٹھا ہوا ہے؟ ان تصویروں میں آپ دوسروں کو اپنی ناکامی کی وجوہات کی کہانی سناتے پائے جا رہے ہیں؟ یا دوسروں کے لیے سر اُٹھا کر جینے کا عملی پیغام بن چکے ہیں؟ کیا آپ کی زندگی باقی انسانوں کے لیے عبرت کا نشان ہے یا کامیاب زندگی کی ایک لازوال داستان؟

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

یاد رکھیئے دوستو! ''ہوگا وہی جو آپ سوچیں گے۔'' آپ کی سوچ ہی آپ کی زندگی کی حقیقت بن جائے گی۔ میری اپنی زندگی اس پیغام کی مثال ہے۔ میں کئی سال تک خمیدہ کمر رہا ہوں جس کے نتیجے میں میرا سر جھکا ہی رہتا تھا۔ میں شہزادے کے ذہن و جسم پر بیتنے والے ایک ایک کرب سے خود گزرا ہوں لیکن آج میں اپنے مجسمے کے رُوبرو کھڑا ہوں۔ تاہم میری زندگی کا مقصد اپنے مجسمے کی آنکھوں میں جگمگاتے خوابوں کے تعاقب میں رہنا ہے۔ ہر بار اس مجسمے کا سامنا کرنے پر مجھے نئے خوابوں کی نوید ملتی ہے۔ چونکہ ہر بار جب میں اپنے مجسمے کے سامنے پہنچتا ہوں تو اس کی آنکھوں میں آنے والے کل کے بارے میں کچھ نئے پیغام، کچھ نئے سندیسے اور کچھ نئے خواب ہوتے ہیں۔

آپ آج کس مقام پر کھڑے ہیں؟ آپ کی کمر کا خم کیا ہے؟ کس چیز نے آپ کا راستہ رُوک رکھا ہے؟ کون آپ کو خوابوں کا تعاقب کرنے سے منع کر رہا ہے؟ کیا چیز آپ کے عزم کی دشمن ہے؟ کون سی سوچ آپ کے عمل کی قاتل ہے؟

آیئے دوستو! ہم دونوں مل کر آج ہی آپ کے مستقبل کی کامیاب تصویر کا ایک مجسمہ آپ کے ذہن کے دریچے میں سجا دیتے ہیں۔

اس مجسمے پر نظر رکھیے، ہر روز اس کے روبرو کھڑے ہو کر اس کی آنکھوں میں رقصاں خوابوں کی سرگوشی سنیے۔ ان خوابوں کا تعاقب کیجئے۔ اس سفر میں بے پناہ رکاوٹیں ہوں گی انہیں خوش آمدید کہیئے۔ ہر روز خود کو سٹریچ کیجئے۔ ہر روز خود کو سنواریئے۔ حضرت علی علیہ السلام کے قول کے مطابق اپنے ہر نئے دن کو گزشتہ دن سے بہتر بنانے کی جستجو کیجئے۔ ہر روز تھوڑا زیادہ سہیئے۔ تھوڑا زیادہ برداشت کیجئے۔ تھوڑا زیادہ ڈٹے رہیئے۔ اپنے درد سہنے کی 'حدوں' کو چیلنج کیجئے۔ حوصلہ شکنی کے لمحوں میں ثابت قدم رہیئے۔ ناکامی، بے بسی، بے چارگی اور تکلیف کے لمحوں میں اپنے مجسمے کے تصور کو اپنی طاقت بنایئے۔

چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں کچھ ہی عرصے میں آپ کا گھیراؤ کر لیں گی۔ انہیں مستقبل کے کسی معجزے کا پیش خیمہ ہی سمجھئے۔ اور پھر پیارے دوستو! ایک دن طلوع ہوگا اور وہ معجزے کا دن ہوگا۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

اس روز آپ اپنے مجسمے کے روبرو حقیقت کا روپ دھار کر کھڑے ہوں گے۔ یہ میرا آپ سے وعدہ ہے۔ یہی آپ کے خالق کا بھی آپ سے وعدہ ہے۔ آپ کے خوابوں میں بسنے والی زندگی میں حقیقت کے رنگ ضرور بھرے جائیں گے۔ آپ کے تصور میں پنپنے والی زندگی آپ لازمی گزاریں گے۔

اور یاد رکھئے! جب آپ اپنے خوابوں والی زندگی کو سچ میں جی رہے ہوں تو آپ نے مجسمے کی آنکھوں میں جھلملاتے امکانات کی نئی دنیاؤں اور نئے خوابوں کو ضرور دیکھتے رہنا ہے کیونکہ اصل کامیابی انہی خوابوں کے تعاقب میں رہنا ہے۔

urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

3 جیت کا راستہ

آپ کس قسم کے لوگوں کو پسند کرتے ہیں؟ لگی بندھی ڈگر پر چلنے والے یا ڈگر کو چیلنج کر کے اپنی ڈگر بنانے والے؟

لگے بندھے راستے پر چلنے والے یا اپنا راستہ خود بنانے والے؟

آپ خود کو کن لوگوں میں شمار کرتے ہیں؟

آپ مستقبل میں خود کو کہاں دیکھتے ہیں؟

نوکریاں ڈھونڈنے والوں میں یا نوکریاں تقسیم کرنے والوں میں؟

مجھے کبھی نہیں بھولتا جب میں روزگار کی تلاش میں سارا دن مارا مارا گھومتا تھا، تپتی دوپہروں میں دفتروں کے چکر لگانا، مختلف سائز کی قطاروں میں گھنٹوں برباد کرنا، انٹرویو کے انتظار میں اس سوچ کے ساتھ بیٹھے رہنا کہ مجھے بھلا کس نے نوکری دینی ہے۔ قطار میں لگنا میرا محبوب مشغلہ رہا ہے۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

اپنے گاؤں کے قریب واقع سہیل ٹیکسٹائل، حاجرہ ٹیکسٹائل کے باہر کی قطار، پاکستان ٹوبیکو کمپنی کے لوکل ڈسٹری بیوٹر کے پاس سیلز مین کی نوکری کے لیے قطار، لوکل وین میں کنڈیکٹر کے طور پر منتخب ہونے کے انتظار میں قطار، الیکشن میں ایم پی اے کے امیدوار کے ڈیرے پر اس کی وال چاکنگ کا ٹھیکہ لینے کے لیے انتظار، 'نیشنل فیڈز' کے باہر چکن فیڈ بنانے کی نوکری ملنے کا انتظار، کریسنٹ باہومان، نیسلے ملک پیک، داؤد ہرکولیس، ٹویوناسک، ہنڈا اور رُوپالی کے گیٹ پر کئی دن مسلسل بس کی چھت پر بیٹھ کر پہنچنے کے بعد، خالی پیٹ گھنٹوں برابر انتظار، جنگ اخبار کی کینٹین پر بھرتی ہونے کے لیے انتظار، باوجود اس کے کہ میرے پاس دو دو گولڈ میڈل تھے۔

ٹیوشن کے لیے ٹیوشن سنٹرز کے باہر قطار، ایم ایس سی اپلائیڈ سائیکالوجی کر لینے کے بعد بھی مختلف اکیڈمیوں میں پڑھانے کے لیے قطار۔ حق آرتھوپیڈک، ناز ہسپتال، ثریا عظیم ہسپتال اور ایک کمرے کے طارق کلینک کے باہر جلتی دھوپ میں انتظار۔ پاکستان ایئر فورس میں بھرتی ہونے کی آرزو میں جان لیوا قطاریں، جو PAF کی حدود سے باہر سڑک تک جا پہنچتی تھیں۔ پنجاب یونیورسٹی میں لیکچرار بھرتی ہونے کے لیے قطار۔

لیکن نوکری تھی کہ کم بخت ملتی ہی نہیں تھی۔

تب میں نے خود سے پوچھا کہ کیا ایسا ممکن ہے کہ ''میں اس لائن میں سے ہمیشہ کے لیے نکل جاؤں اور ایسا بن جاؤں کہ دوسروں کے لیے روزگار کے مواقع پیدا کر سکوں؟''

یہ سوچ بڑی شاندار تھی لیکن اسے سوچتے ہی خوف سے حلق خشک ہو گیا تھا۔ دل اس سوچ پہ کان دھرنے کو تیار ہی نہیں تھا۔ صاف لگ رہا تھا کہ میں خود کو جھوٹی تسلی دے رہا ہوں۔ لیکن جب میں نے ٹھان لی تو خوشحالی میری ہمسفر بن گئی۔ اس سوچ کو حقیقت میں بدلنے کے لیے 7 سال پہلے میں نے خود سے جو سوال پوچھے تھے، وہ سوال میں آج آپ کے سامنے رکھ رہا ہوں؟

آپ زندگی سے دراصل کیا چاہتے ہیں؟

آپ کیا بننا چاہتے ہیں؟

آپ زندگی میں کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں؟

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

کیا آپ اپنی زندگی کو اپنی پسند کے مطابق ڈھالنے کی قیمت چکانے کے لیے تیار ہیں؟

اگر آج آپ قیمت چکانے کے لیے تیار نہیں ہوں گے تو بعد میں آپ کو قیمت بہرحال چکانی ہی پڑے گی اور وہ قیمت ہوگی اپنے خوابوں کو پورا نہ کر سکنے کی۔

قطاروں میں لگ کر انتظار کرنے میں آخر کیا برائی ہے؟ کیا سبھی لوگ قطار کے شمار میں سے نکل کر اپنی من پسند زندگی کو پا سکتے ہیں؟ کیا قطار کے انتظار سے نڈھال ہر شخص اپنی زندگی کو خوار ہونے سے بچا سکتا ہے؟ ہر کسی کا مجھے پتہ نہیں لیکن کم از کم آپ کے بارے میں مجھے پکا یقین ہے کہ آپ ایسا کر سکتے ہیں؟

مجھے کیسے یقین ہے؟

جواب بڑا آسان ہے۔ اس وقت آپ کا یہ کتاب پڑھ رہے ہونا اس بات کی دلیل ہے کہ آپ اپنی زندگی میں کچھ کر گزرنے کے آرزومند ہیں، آپ کے خواب ابھی زندہ ہیں۔ آپ کی راتوں کی نیندوں میں کسی خواب کی چاپ ابھی بھی آپ کی نیندیں اڑا دیتی ہے، ابھی تک اپنی زندگی کو بہتر بنانے کی لگن آپ کے رگ و پے میں رقص کر رہی ہے۔ آپ کی صلاحیت ابھی بھی خواہش کی چابک کی منتظر ہے۔

''کرنا کیا ہوگا مجھے''؟

''آپ کو محض قطار بدلنی ہے، غلط قطار سے نکل کر صحیح قطار میں آنا ہے، ایک نیا سفر شروع کرنا ہے۔''

مایوسیوں کی قطار سے نکل کر امیدوں کی قطار کی طرف، بے نامی کی قطار سے ناموری کی قطار میں۔ اندھیروں کی قطار سے اجالوں کی قطار میں، بھاگنے والوں کی قطار سے ڈٹ جانے والوں کی قطار میں، گذارا کرنے والوں سے نکل کر شاہکار بنانے والوں کی قطار میں۔ جس دن آپ نے قطار بدلنے کا فیصلہ کر لیا، اس دن زندگی بدل جائے گی۔

آپ جہاں ہیں جس حال میں ہیں اور جو بھی کام کر رہے ہیں اس کام میں اس پائے کی مہارت، صلاحیت اور خوبصورتی پیدا کر دیں کہ یہ کام اس سے پہلے، اس جذبے سے کسی نے نہ کیا

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ہو۔ اپنے فرض کی سرحدوں سے آگے نکل کر، دوسروں کی توقعات سے بڑھ کر کچھ 'خاص' کر دکھایئے۔ جب آپ فرض کی سرحدوں سے آگے بڑھیں گے تو وہاں کوئی ''رش'' نہیں ہوگا، کوئی قطار نہیں ہوگی۔

گذارا کرنے والے قطاروں میں کھڑے رہتے ہیں، جبکہ کر دکھانے والے قطار سے آگے نکل کر اپنے خوابوں کا رخ کرتے ہیں اور پھر قطاریں ان کے تعاقب میں لگ جاتی ہیں۔ میڈیا کی قطاریں، پرستاروں کی قطاریں، مواقع کی قطاریں اور فتوحات کی قطاریں۔ کیونکہ جو لوگ اپنے کام کو گذارا سمجھ کر کرنے کی بجائے اس کو اپنی پہچان کے اظہار کا ذریعہ بنا لیتے ہیں، انہیں کبھی قطار میں نہیں کھڑے ہونا پڑتا، ایسے لوگوں کو ان سے پہلے قطار میں موجود لوگ خود پیچھے ہٹ کر آگے جانے کا راستہ فراہم کرتے ہیں، کیونکہ 'گذارے' کی دیمک جن لوگوں کے ہنر کو مسلسل کھوکھلا کر رہی ہو وہ کبھی بھی اپنے کام سے محبت کرنے والوں کی تخلیقی بلندی کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔

فیصلہ آپ کے ہاتھ میں، قطار میں رہنا ہے یا.....

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

4 آخر کب تک؟

لوگ مجھ سے پوچھتے ہیں جب ہر چیز میں ناکامی ہو رہی ہو تو ''کب تک'' کوشش کرتے رہنا چاہیے۔

میرا جواب ہے ''جب تک''

''کب تک'' کا جواب ''جب تک'' سے بہتر اور کیا ہو سکتا ہے؟

''جب تک'' سے مراد کیا ہے آپ کی؟

''جب تک'' سے میری مراد ہے ''تب تک''

''تب تک؟''

''ہاں! جب تک۔۔۔ آپ کو وہ مل نہ جائے جس کے آپ آرزومند ہیں، تب تک کوشش جاری رہنی چاہیے۔''

آرزو صرف مقصد کی ہی کی جا سکتی ہے، اور مقصد تو ہوتا ہی وہی ہے جو خالص ہو، سچا ہو، جس سے منہ موڑنا آپ کے لیے مشکل ہو۔ جس

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

سے دستبردار ہو جانا آپ کے بس میں ہی نہ ہو۔

ایسے مقصد میں وقتی ناکامی یا چند مشکلات کے بعد آپ کنارہ کشی کیسے کر سکتے ہیں؟

''تو پھر مقصد کو پانے کی جستجو کب تک جاری رکھیں؟''

''جب تک.....جب تک آپ اسے پا نہ لیں۔''

کیونکہ ہم سب کی زندگی میں دو راستے ہوتے ہیں، ایک روٹی روزی کمانے کا راستہ، گھر چلانے کا راستہ، بل چکانے کا راستہ، کرائے بھرنے کا راستہ اور پیٹ بھرنے کا راستہ۔ جبکہ دوسرا راستہ ہے زندگی بنانے کا راستہ، کر دکھانے کا راستہ، کل سنوارنے کا راستہ، اپنا راستہ خود بنانے کا راستہ!

آپ کا انتخاب کیا ہوگا؟

آج تک کس راستے پر آپ نے زیادہ چہل قدمی کی ہے؟

ہم میں سے اکثر کی سوچ میں 'کر دکھانے کا' جبکہ قدموں کے نیچے 'گھر چلانے کا راستہ' ہی کیوں ہوتا ہے؟ روز مرنے سے اوپر اٹھ جانے کا راستہ، ڈٹ جانے کا راستہ، اچھی زندگی کو آنکھ اٹھا کر اپنی طرف متوجہ کرنے کا راستہ ہمیں کیوں ایک آنکھ نہیں بھاتا؟

آپ جس راستے کو اپنائیں گے وہ راستہ آپ کو اپنائے گا۔ اگر آپ نے گزارے کا راستہ اپنا لیا ہے تو گزارے کا راستہ آپ کو اپنا لے گا۔

آپ اپنے مقصد کے لیے کام کریں گے تو آپ کا مقصد آپ کے لیے کام شروع کر دے گا۔ اگر آپ اپنے پلان کو وقت دیں گے تو آپ کا پلان آپ کو وقت دینا شروع کر دے گا۔ اگر آپ اپنی سوچ کو تقویت دینا شروع کریں گے تو آپ کی سوچ آپ کو تقویت دینے لگ جائے گی۔ آپ خوشی کی پرواہ کرنے لگیں تو خوشی آپ کی پرواہ میں لگی رہے گی۔ آپ اپنے رویوں کی ذمہ داری لینی شروع کر دیں، رویے آپ کی ذمہ داری اٹھانے لگیں گے۔ آپ خوابوں کو ذرا سا راستہ دے کر دیکھیں، آپ کے خواب آپ کے لیے کتنے ہی خوبصورت راستے بچھا دیں گے۔

یہ اصول میرا بنایا ہوا نہیں ہے، یہ کائنات کا اصول ہے۔ ہم جس چیز کو بناتے ہیں بالآخر

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

وہی چیز ہمیں 'بنا' جاتی ہے۔

جس چیز کو بنانے میں آپ اپنا دم، دل اور لگن لگا دیتے ہیں، وہ چیز آپ کو اس طرح بنا جاتی ہے، اپنا جاتی ہے کہ آپ کی پہچان بن جاتی ہے۔ بالکل ایسے ہی جیسے مزاح معین اختر کی پہچان ہے، کرکٹ وسیم اکرم کی، ڈرامہ امجد اسلام امجد کی، کالم منو بھائی کی، شاعری فیض احمد فیض کی، ایکٹنگ احسن خان کی، کمنٹری چشتی مجاہد کی، ہاکی حسن سردار کی، گانا نور جہاں کی، غزل غلام علی کی، خبریں محمد جنید کی، ٹاک شو حامد میر کی، پینٹنگ صادقین کی، افسانہ اشفاق احمد کی، ہوٹل مسعود علی خان کی، سیاست عمران خان کی، ایٹم بم ڈاکٹر قدیر کی، ٹیکنالوجی فرحان مسعود کی، ایونٹ مینجمنٹ اظفر احسن کی، ٹریننگ کامران رضوی کی، بیوٹی مسرت مصباح کی، تعلیم ڈاکٹر عطاء الرحمٰن کی، پنجابی فلم سلطان راہی کی، لوک موسیقی عطاء اللہ عیسیٰ خیلوی کی، دل دل پاکستان جنید جمشید کی اور تیز ترین سینچری شاہد آفریدی کی۔

لیکن کچھ لوگ اپنے کام سے عشق میں یوں گُم ہوتے ہیں کہ ان کا کام اُن کی نہیں بلکہ وہ اپنے کام کی شناخت بن جاتے ہیں۔ جیسے قوالی کی شناخت نصرت فتح علی خان سے جڑ گئی۔ سکوائش کی جہانگیر خان سے، خدمتِ خلق کی عبدالستار ایدھی سے، ورلڈ کپ کی عمران خان سے، کوہ پیمائی کی نذیر صابر سے، ایکٹنگ کی نعمان اعجاز سے، فیشن کی حسن شہریار سے، ماڈلنگ کی نادیہ حسین سے، ٹی وی اینکرنگ کی طلعت حسین سے، مزاح کی انور مقصود سے، آرکیٹیکچر کی نیر علی دادا سے، شاعری کی علامہ اقبالؒ سے، بزنس کی سید بابر علی سے، کوکنگ کی شیف ذاکر سے، سنوکر کی محمد آصف سے، فلم کی شان سے، حسبِ حال کی سہیل احمد سے، سائنس کی ڈاکٹر عبدالسلام سے اور پاکستان کی قائداعظم سے۔

آپ کس کام کی شناخت بننا چاہتے ہیں؟ کس فن کو آپ ان بلندیوں سے ہمکنار کرنا چاہتے ہیں کہ وہ آپ کے نام سے جانا جائے؟ کیا آپ اپنے کام کو وہ توجہ، وہ لگن، وہ وقت، وہ محبت اور وہ تڑپ دینے کے لیے تیار ہیں کہ بالآخر آپ اور آپ کا کام ایک دوسرے کی پہچان بن جائیں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

میرے دوستو! آپ کی ضرورت ہمدردی کے بول، سہارے اور امداد نہیں ہے۔ آپ جس بھی کٹھن صورتحال میں ہیں، آپ کی جیت وقتی دلاسوں، جھوٹی تسلیوں اور روٹھی ڈھارسوں میں نہیں بلکہ مستقبل سے وابستہ مقاصد کے ہاتھوں میں ہیں۔ اگر آپ کی آنکھوں میں کل کے خواب ہیں تو آج کی مشکلات سے لڑنا آپ کے لیے کوئی مشکل کام نہیں۔

'کل' سے جڑے خواب 'آج' کے کانٹوں کا درد سہنے کی طاقت دیتے ہیں، تکلیف میں کھڑے رہنے کی ہمت دیتے ہیں، ٹوٹتی امیدوں کا سہارا بنتے ہیں اور یقین کی فراوانی کا سبب بنتے ہیں۔ تاہم اگر 'کل' کا کوئی خواب آپ کی آنکھوں میں جھلملا نہیں رہا ہو تو کانٹے آبلے بن جاتے ہیں، مشکلیں پہاڑ دکھائی دیتی ہیں، امیدیں دم توڑ جاتی ہیں اور زندگی 'کر دکھانے' کی منزلوں سے منہ موڑ کر گزارے کی چکی میں پسنے لگتی ہے۔ فیصلہ آپ نے کرنا ہے۔ کس راہ پہ چلنا ہے؟ پہلے آپ نے راہ چننی ہے یا راہ نے آپ کو چننا ہے (غلط راہ چُنی تو وہ راہ آپ کو دیواروں میں چُنوا دے گی)۔

کس راہ کو اپنانا چاہ رہے ہیں آپ؟ کُڑھنے کی راہ؟ جلنے کی راہ؟ سمجھوتوں کی راہ؟ بے سروسامانی کی راہ؟ پچھتاووں کی راہ؟ بہانوں کی راہ؟ بربادی کی راہ؟ بے منزل راہ؟

تو پھر کون سا راستہ؟ خوشحالی کا؟ کامیابی کا؟ ترقی کا؟ یا پھر خوابوں سے منہ موڑنے کا راستہ؟ ہمتوں کے پاؤں میں بیڑیاں ڈالنے کا راستہ؟ مشکلات کے آگے گھٹنے ٹیکنے کا راستہ؟ مقاصد سے آنکھیں پھیر لینے کا راستہ؟ شاندار مستقبل کی آنکھوں میں دھول جھونک دینے کا راستہ؟

یہ مت بھولیے کہ سر اُٹھا کے جینے کا راستہ کٹھن ضرور ہے۔ لیکن یہی ایک واحد راستہ ہے پنپنے کا، سنورنے کا، بننے کا۔ سر جھکا کے جینے کا راستہ صرف چُننے میں آسان ہے، اس پہ چلنا بے انتہا کٹھن ہے، تکلیف دہ ہے، مشکل ہے۔

سر اُٹھا کے جینے کے راستے پر چل نکلے تو پنپتے رہیں گے۔ سر جھکا کے جینے کے راستے پر چل نکلے تو ہمیشہ پستے رہیں گے۔ آخری فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے۔

پسنے کا راستہ یا پنپنے کا راستہ؟؟؟

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

5 منزل کی تلاش

کامیاب لوگوں کو ایسے کیا سُرخاب کے پر لگے ہیں جو ناکامی کی بھیڑ بھاڑ میں بھٹکتے، گُم ہوتے، کبھی نہ اُبھرتے لوگوں میں نہیں؟ کیوں کچھ لوگ ناکامی کی گرد میں غائب ہو جاتے ہیں؟ کیوں کچھ لوگوں کو محرومی کی اندھیاری میں کچھ بھی سُجھائی نہیں دے پاتا جبکہ اُن کے پاس ہی انہی کی طرح کے گوشت پوست کے لوگ اپنے گرد کامیابی کے اُجالے پیدا کر لیتے ہیں؟

کیوں ایک ہی قسم کے حالات میں کچھ لوگ 'عبرت' کی داستان بن جاتے ہیں جبکہ دوسرے اُنہی حالات کے دھارے پر کامیابی کا رقص کرتے ہیں؟

کیوں کچھ لوگ پریشانیوں، حالات کی ستم ظریفیوں اور مصیبتوں کی طغیانیوں میں ڈوب جاتے ہیں لیکن انہی لہروں کے طلاطم کے سامنے کچھ نے اپنی ناؤ پار لگا کر دکھا دی ہوتی ہے؟۔

فرق کہاں پر ہے؟

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

بہت سے لوگ اس فرق کو 'باہر' دیکھتے ہیں۔ میری بات مان لیجئے جناب! آپ کی زندگی میں فرق تب آئے گا جب آپ اس فرق کو باہر کی بجائے 'اندر' تلاش کرنا شروع کریں گے۔

جی ہاں میرے دوستو! فرق باہر نہیں 'اندر' ہے۔ باہر کی دُنیا کی ناانصافیوں کا رونا روتے روتے جہاں انسانوں کی ایک بڑی تعداد صدیوں سے ناکامی کے بوجھ تلے دبتی چلی گئی، وہاں ایسے لوگوں کی تعداد بھی کم نہیں جنہوں نے باہر کی زیادتیوں پر توجہ دینے کی بجائے 'اندر' کی بہتری کی راہ چُنی۔

یہ مت دیکھئے کہ اردگرد کتنا حبس ہے، کتنی مشکلات ہیں، کتنی تکلیفیں اور رُکاوٹیں ہیں؟ یہ دیکھئے کہ آپ ان مشکلات سے نبرد آزما ہونے اور ان مسائل سے اُوپر اُٹھ کر سوچنے کے لیے، کچھ کر گزرنے کے لیے کس قدر تیار ہیں؟ کسی نے کیا خُوب کہا ہے ''خدا سے صرف یہ دُعا ہی مت کیجئے کہ مشکلات کم ہو جائیں، یہ دُعا بھی کیجئے کہ آپ کی ہمت بڑھ جائے''۔ تو پھر آئندہ دُعاؤں میں آپ خدا سے مسائل کی کمی کی دُعا کریں گے یا عزم میں اضافے کی؟

کبھی آپ نے سوچا کہ ایک ہی سمندر میں ایک ہی طرح کے موسم میں ایک ہی رفتار کی ہوا میں مختلف جہاز 'مختلف' سمتوں میں کیسے محوِ سفر رہتے ہیں؟ اگر 'باہر' سب کچھ یکساں ہے تو پھر سب جہاز ایک ہی سمت میں کیوں رواں دواں نہیں رہتے؟

تو کیا باہر کے حالات کے علاوہ اور کوئی شے ہے جو سمندر میں سفر کے شوقین جہازوں کی سمت طے کر رہی ہے؟

یہ چیز کیا ہے؟

زندگی کے ایک ہی سمندر میں ایک ہی طرح کی ہواؤں کے تھپیڑوں میں مختلف انسانوں کی زندگی کے جہاز مختلف سمتوں میں کیسے محوِ سفر ہیں؟۔

'بادبانوں کا رُخ طے کرنے سے' ہوا کی سمت اور رفتار پہ نہ سہی، بادبانوں کی سمت سیٹ کرنے کا اختیار تو جہاز رانوں کے پاس ہمیشہ رہتا ہے۔ اختیار کی اس طاقت کا درست استعمال ہی بحری جہاز کے سواروں کی زندگی اور منزل کی بقا کا ضامن ہے۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

لیکن فرض کریں کہ جہاز ران تند و تیز ہواؤں کے جواب میں شکایتوں کے انبار کھڑے کر دیں، مل کر احتجاج کرنا شروع کر دیں، موسم، سمندر، لہروں اور ہواؤں کو بُرا بھلا کہیں، تو کیا منزل مل جائے گی؟ جی نہیں! شکایتیں کرنے والوں کو نہیں، اپنے بادبان وقت پر سیٹ کرنے سے، اپنے حصے کا کام کرنے سے، اپنی ذمہ داری اُٹھانے سے آپ ہواؤں کے رُخ اور رفتار کا 'نشانہ' بنے بغیر منزل کی طرف رواں دواں رہ سکتے ہیں۔

خدا کے فضل و کرم کے ساتھ ساتھ کون سی چیز ہے جو ہماری زندگی کی کامیابی یا ناکامی کا تعین کر سکتی ہے؟ آپ کا جواب کیا ہے؟ آپ کی زندگی کے بادبان کس رُخ پر ہیں؟ کیا یہ رُخ آپ کو وہاں لے جائے گا جہاں جانے کی آپ خواہش رکھتے ہیں؟ اگر آپ کے ذہن میں منزل کا خواب کچھ اور ہو اور بادبان کی سمت کچھ اور ہی کہہ رہی ہو تو سوائے مایوسیوں کے آپ کے ہاتھ کیا لگے گا؟

شاید اسی لیے ہم میں سے اکثر لوگ جہاں پہنچ چکے ہیں، وہاں خود کو پا کر بڑے ہی ناخوش ہیں۔ پوچھیں ''کیا بات ہے بھئی؟ خوش نہیں لگ رہے؟''

بولیں گے ''زندگی کہاں لے آئی ہمیں؟''

ہمارا جواب ہوگا ''جناب آپ زندگی کو کہاں لے آئے؟ ذرا اپنے بادبان تو دیکھئے ان کے مطابق تو آپ کو یقیناً یہیں ہونا چاہیے تھا''۔

یہ بادبان کیا ہے؟

آپ کی سوچ، زندگی کو دیکھنے والی آپ کی عینک، مختلف واقعات کو دیکھنے اور ان سے نتائج اخذ کرنے والا آپ کا رویہ۔ یہی بادبان ہیں جو ہوا کی رفتار، سمت، شدت اور ٹمپریچر سے قطع نظر آپ کی من پسند سمت کی طرف بڑھتے رہنے کا ذمہ دار ہے۔

اب ذرا بحری جہاز سے ہوائی جہاز کی طرف آجاتے ہیں۔ ہوائی جہاز میں تو آپ نے سفر کیا ہی ہوگا۔ (اگر ابھی تک نہیں کیا تو یقیناً ایک دن میری طرح آپ کا بھی یہ خواب پورا ہو جائے گا) مجھے زیادہ خوشی تب ہوگی جب آپ ہوائی جہاز کا ٹکٹ خود 'کمائیں' نہ کہ آپ کو کہیں سے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

'بلا اُجرت' مل جائے۔ کما کے اُڑنے کا اپنا ہی مزہ ہے۔

آپ یہ جان کر شاید حیران ہوں گے کہ ہوائی جہاز اپنی پرواز کے دوران 99% وقت اپنے مخصوص رستے سے ہٹا رہتا ہے۔ کیا ننانوے فیصد وقت جہاز 'آف ٹریک' رہتا ہے؟ (آپ کی چیخ ہی نکل گئی ہے ناں)۔

جی ہاں دوستو! صرف 99%۔ اپنے طے شدہ رستے پر تو یہ 1% وقت ہی گزارتا ہے۔

پھر یہ پہنچ کیسے جاتا ہے اپنی منزل پر؟

یہ بات بعد میں بتاتا ہوں۔ لیکن جہاز کے 'آف ٹریک' رہنے کی بات ہم عام لوگوں کو تو معلوم نہیں، نہ ہی دِکھتی ہے۔ حتیٰ کہ سفر کرنے والوں کو بھی اس کا احساس نہیں ہوتا۔ 'آف ٹریک' والی بات صرف 'ماہرین' کو ہی پتہ ہوتی ہے۔

ہمارے اردگرد بھی ایسے کئی 'ماہرین' ہوتے ہیں جو ہمارے 'آف ٹریک' ہوتے ہی شور ڈال دیتے ہیں۔ ''ہار گیا، فیل ہو گیا، میں نہ کہتا تھا اس کے بس کی بات نہیں''، وغیرہ وغیرہ۔

ان ماہرین کو آف ٹریک ہوتے لوگوں کو دیکھنے، اُن کا مذاق اُڑانے اور اُن کی ناکامی کی تشہیر کے علاوہ کوئی اور کام ہوتا ہی نہیں کیونکہ یہی تو اُن کی 'ڈیوٹی' ہوتی ہے۔ تاہم ہوائی جہاز کو 'آف ٹریک' ہوتا ہوا دیکھ کر کبھی کسی ماہر نے شور نہیں کیا۔ کیوں؟

کیونکہ اُنہیں یقین ہوتا ہے کہ 99% ٹائم آف ٹریک رہنے والا جہاز بالآخر اپنی منزل پر پہنچ جائے گا۔ ان کا یقین جہاں جہاز کو منزل پر پہنچا دیتا ہے وہاں اُنہیں جہاز کی 'معمولی' ناکامی پر اپنی زبان بند رکھنے اور دیگر تشہیری و تخریبی آلات کے استعمال سے رُوکے رکھتا ہے۔

کاش ہمارے اردگرد روزانہ لاکھوں کی تعداد میں منزل سے ذرا سا آف ٹریک ہوتے لوگوں پر نظر جمائے بیٹھے ماہرین اپنی زبان تھوڑی دیر کے لیے بند کر لیں۔ اپنے دل سے شک اور وسوسے نکال کر باہر پھینک دیں اور ناکامیوں کی تشہیر کی بجائے 'شاباش' کے تحفے بھیجنا شروع کر دیں۔

چلیں ذرا واپس آتے ہیں اور جہاز کے ننانوے فیصد آف ٹریک رہنے کے باوجود

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

منزل پر پہنچ جانے کے 'سیکریٹ' سے پردہ اُٹھا کر دیکھتے ہیں۔

پردہ اُٹھانے کے لیے ہمیں 'کیپٹن' سے بات کرنی پڑے گی۔

ہم نے اپنے ایک دوست کیپٹن کاشف سے پوچھا تو اُنہوں نے کچھ یوں کہا

''قیصر بھائی! بڑا ہی سادہ سا جواب ہے۔ تین چیزوں کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔

1- منزل کا احساس۔ ایک لمحے کے لیے بھی ذہن سے یہ خیال محو نہیں ہونا چاہیے کہ پہنچنا کہاں ہے؟

2- 'فلائٹ پلان'۔ اس کا مطلب ہے کہ کس وقت کیا کرنا ہے۔ پلاننگ ہی سب کچھ ہے۔

3- تیسری کُنجی ہے 'قطب نما'۔ جو سمت کا تعین کرنے میں مددگار رہوتا ہے۔

کیپٹن کاشف کی ان باتوں کو ذرا اپنی زندگی پر لاگو کر کے تو دیکھئے۔

گویا آپ کو سب سے پہلے منزل کا تعین کرنا چاہیے۔ پہنچنا کدھر ہے؟ زندگی کی 'اینڈ گیم' کیا ہے؟ چاہے آپ کسی بھی قسم کے حالات سے گزر رہے ہوں، ذہن سے کبھی یہ بات نکلنی نہیں چاہیے کہ پہنچنا کدھر ہے؟

منزل واضح ہو تو راستے کی دشواریاں، رُکاوٹیں اور سپیڈ بریکر کچھ نہیں کہتے۔ منزل کا علم ہونے سے مراد یہ 'کمٹمنٹ' ہے کہ منزل پر پہنچنا ہے۔ چونکہ آپ کے منزل پر پہنچنے کا مطلب بہت سے دوسرے لوگوں کا بھی اپنی منزلِ مُراد پر پہنچ جانا ہے۔

ذرا سوچیے! عمران خان کا شوکت خانم ہسپتال کی منزل پر پہنچ جانے کا لاکھوں لوگوں کی زندگی میں کیا 'مطلب' ہے؟۔ کتنے ہی لوگ ہیں جو آپ کی بدولت اپنی منزل پر پہنچ جائیں گے؟ آپ کی کامیابی آپ کے اہلِ خانہ، دوستوں، عزیزوں اور پیاروں کی زندگی میں کیا آسانیاں لاسکتی ہے! ان کی منزلوں کو کتنا قریب کرسکتی ہے؟

منزل کے واضح یقین کے ساتھ ساتھ آپ کو 'فلائٹ پلان' بھی تو چاہیے۔

آپ کی منزل واضح ہے؟ اچھا! فلائیٹ پلان دکھایئے، اس کی کیا ضرورت ہے؟ بس

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پہنچ جائیں گے۔ جی ہاں پھر آپ کسی جزیرے پر 'کریش لینڈنگ' ہی کریں گے، کئی سال جنگلی زندگی کے لطف اُٹھائیں گے، پھر کہیں سے کمک پہنچے گی اور بیس سال بعد آپ منزل پر ہوں گے۔

میرے دوستو! آپ کو بیس سال بعد نہیں، صحیح وقت پر منزل پر پہنچنا ہے۔

تو کِدھر ہے پلان؟

نہیں ہے؟

تو جان لیجئے کہ پلاننگ میں ناکامی دراصل ناکامی کی پلاننگ ہے۔ بغیر پلان کے آپ کسی کام کے نہیں۔ منزل کے حصول کا کوئی چانس نہیں۔ اچھا آپ کے خیال میں آپ بڑے 'لکی' ہیں؟ تو جناب 'لک' بھی صرف اُنہی لوگوں کا ساتھ دیتی ہے جو 'تیار' ہوتے ہیں۔ تو چلیں 'تیاری' کا ہی پلان بنا لیجئے۔

زندگی کو پلان کے مطابق گزارنے میں کتنا مزہ ہے؟ آپ کو اس کا ابھی اندازہ نہیں۔ جب ایک پلان ناکام ہو جائے تو دوسرے پلان پہ کام کیجئے۔ حتیٰ کہ سارے پلان دھرے کے دھرے رہ جائیں تو بھی ایک اور پلان بنا لیجئے چاہے وہ پلان 'کریش لینڈنگ' کا ہی کیوں نہ ہو۔

یہ 'قطب نما' جس کا کام سمت دکھانا ہے، دراصل آپ کی زندگی کے اُصولوں، ضابطوں اور قدروں کا نمائندہ ہے۔ جب بھی آپ رستے سے ہٹنے کی کوشش کریں گے آپ کی اقدار اور اُصولوں کا یہ 'سمت شناس' آپ کی راہنمائی کرے گا۔ یہ آپ کو بتائے گا کہ آپ کی زندگی میں دوستی اہم ہے یا پھرانا، رشتے اہم ہیں یا اشیا، خدا کی دوستی عزیز ہے یا گناہ۔ آپ کے سمت نما میں آپ جو چاہیں 'فیڈ' کر سکتے ہیں۔ کچھ لوگوں کے سمت نما میں چار سمتوں کے نام کچھ اس طرح ہو سکتے ہیں۔ فائدہ، پیسہ، طاقت، مزہ آپ کی چار سمتوں کے نام کیا ہیں؟ محبت، سچائی، دوستی اور انصاف؟ بس اتنا یاد رکھئے کہ یہ چاروں سمتیں ہی کسی شخص کے فلائٹ پلان اور منزل کی آئینہ دار ہیں۔

آپ کنفیوز مت ہوں۔ بات دراصل یہ ہے کہ آپ کی منزل، فلائٹ پلان اور سمت نما کا آپس میں ہم آہنگ ہونا ہی سچی کامیابی کی ضمانت ہے۔

منزل کا بامقصد ہونا آخری اہم بات ہے جسے کہے بغیر اس کہانی کو ختم کرنا نقصان دہ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

بلکہ گمراہ کُن بھی ہوسکتا ہے۔ میں نے ایک صاحب سے پوچھا

''منزل؟''

جواب ملا۔ ''چھا جانا۔ دنیا کو زیر کرنا''

''فلائٹ پلان؟''

''پلان اے: انڈر ورلڈ، پلان بی: سمگلنگ، پلان سی: چوری''

''سمت؟''

''بے ایمانی، حرص، بے رحمی، موقع پرستی''۔

اب آپ اچھی طرح سمجھ گئے ہوں گے کہ اس گیم میں کون سی چیز 'مِسنگ' ہے۔

''مقصد''

آپ کا جواب بالکل صحیح ہے۔ مجھے خوشی ہے کہ آپ نے صحیح جواب دیا۔

مقصد سے مراد 'پانا' نہیں 'دینا' ہے۔ خالی ہاتھ آنے سے خالی ہاتھ جانے تک کے درمیانی سفر میں آپ بس ایک ہی کام کر سکتے ہیں کہ جو کچھ ملے اسے آگے دے دیں۔

منزل واضح، فلائٹ پلان کمال کا اور سمت نما کی نبض پر ہاتھ ہونے سے کچھ نہیں ملے گا' سوائے منزل کے۔ لیکن یہ کیسی منزل ہے جس کا کوئی 'مقصد' نہیں۔ منزل وہ ہے جس پر پہنچنے سے خدا کی خوشنودی مل جائے۔ جہاں پہنچنے سے اس کی مخلوق کی زندگی میں سُکھ آئے۔ جسے پانے سے اُس کی بسائی ہوئی کائنات میں ذرا سی بہتری آئے۔ منزل وہ ہے جہاں پہنچنے کے بعد آپ مالک کے رُوبرُو جا کر کہہ سکیں۔ ''دیکھو مولا! تھوڑا ہی سہی، میں نے اپنے زمین پر رہنے کا حق ادا کر دیا''۔

دوست آپ کی منزل کیا ہے؟

فلائٹ پلان کدھر ہے؟

آپ کی سمت کا تعین کرنے والے وہ چار رہنما اُصول کون سے ہیں؟

مجھے ان تین سوالوں کا جواب چاہیے اور جواب میں آپ کو کیا ملے گا؟

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

وہ سب کچھ جو آپ کو چاہیے۔
مجھے اتنا یقین کیسے ہے؟
اس لیے کہ آپ کی چاہت با مقصد ہے۔

urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

6 پیغام

'سر اُٹھا کے جیو' کا پیغام صدیوں کی مسافت طے کرتا ہوا میرے ذہن کے دریچوں میں پڑاؤ ڈال چکا تھا۔

مجھے ایک لمحے کے لیے احساس ہوا کہ یہ پیغام کوئی عام پیغام نہیں ہے، اس پیغام کو عام کرنا بھی کوئی معمولی کام نہیں ہوسکتا۔ سر اُٹھا کے جینے کی ترغیب، حوصلہ اور تعلیم دینا تو کسی مجھ جیسے کی نجات کا سبب بھی بن سکتا ہے۔

سر اُٹھا کے جینے کا ڈھنگ سکھانے کے لیے خود کا سر اٹھا ہوا ہونا کتنا ضروری ہے۔ کیا مجھے اس بات کی جسارت بھی کرنی چاہیئے کہ میں دوسروں کو سر اُٹھا کے جینے کی ترغیب دوں؟ کیا مجھے اس بات کا حق حاصل ہے؟ یہ حق مجھے کس نے دیا ہے؟ کیا مجھے جرأت کرنی چاہیئے؟

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

شاید.....ضرور۔ کیونکہ 'جرأت' ہی اِک ایسا لفظ ہے جس کی پکڑ میرے ہاتھ نہیں آتی رہی۔ جرأت ہی کی تو میری زندگی میں کمی رہی ہے۔ کتنے ہی مواقع آئے جہاں محض جرأت چاہئے تھی لیکن جرأت نہیں کر پایا اور میرا اپنا سر جھکا ہی رہا۔

کالج کا پہلا دن ہو یا یونیورسٹی کی تعارفی کلاس، میں 'سر جھکا کے جیو' کے نعرے پر ہی عمل پیرا رہا۔ نوکری کے لیے کسی کمپنی میں انٹرویو میں بیٹھا ہوں یا کسی پروفیشنل میٹنگ میں، سر تھا کہ کبھی اُٹھنے کا نام ہی نہیں لیتا تھا۔ شرمیلا پن، خود اعتمادی کی کمی، عزتِ نفس کا قحط، خود سے نفرت، اپنی شکل وصورت سے وابستہ ''خودکُش'' خیالات، اذیت ناک سوچیں، خود تنقیدی کی بھرمار اور زہریلے لفظوں کے وار.....اتنے طاقتور دشمنوں کے ہوتے ہوئے سر اُٹھانے کی جرأت مجھ سے کبھی ہو ہی نہ پائی.....

پھر ایک دن آیا، فیصلے کا دن، کر دکھانے کا دن، خود سے عہد نبھانے کا دن اور میں نے طے کیا کہ سر اُٹھا کے جینا ہے۔ میں نے ٹھان لی کہ گھٹنوں کے بل رینگتے ہوئے زندگی نہیں گزارنی۔ میں نے ان لوگوں کو اپنا رول ماڈل بنایا جنھوں نے سر اُٹھا کے جینے کی جاوداں مثالیں قائم کیں۔ ان میں سب سے بڑی مثال امامِ عالی مقام حضرت حسین علیہ السلام کی تھی جنھوں نے فسق وفجور کے سامنے سر جھکانے کی بجائے سر اُٹھانے کی راہ چُن لی۔ نواسۂ رسول ﷺ سر اُٹھا کے جینے کی قیمت جان لینے کے بعد بھی پیچھے نہ ہٹے۔ اُنہوں نے پوری پوری قیمت چُکائی۔ گھبرائے نہیں، اپنے مؤقف سے، ہدف سے پھرے نہیں۔ سر جھکا کے جینے والے کروڑوں انسانوں کے لیے اُمید کا آفتاب بن کر چمکے اور ساری کائنات کو بتا دیا کہ اپنے پاؤں پہ کھڑے ہو کے مرجانا گھٹنوں کے بل زندہ رہنے سے بہتر ہے۔ سر اُٹھا کے مرجانا قبول ہے، سر جھکا کے زندہ رہنا منظور نہیں ہے۔ امامِ عالی مقام حضرت حسین علیہ سلام نیزے پہ سر بلند ہو کر سر جھکا کے جینے والوں کو سر اُٹھا کے جینے کا ڈھنگ سکھا گئے۔

'سر جھکا کے' جیتے رہنے کی ہزار وجوہات پہ سر اُٹھا کے جینے کی ایک وجہ بھاری ہوتی ہے۔ جس دن وہ وجہ آپ کے ہاتھ لگ گئی آپ کا سر خود بخود اُٹھ جائے گا۔ سر اُٹھا کے جینے کی سرشاری کیا ہوتی ہے آپ خود ہی جان جائیں گے۔ ایک بار آپ سر اُٹھا کے جینے کے عادی ہو گئے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

تو سر جھکا کے جینے کا تصور آپ کے لیے ڈراؤنا خواب بن جائے گا۔ آپ حیران ہوں گے کہ سر جھکا کے جینا کتنا مشکل تھا، سر اُٹھا کے جینا کتنا آسان ہے۔

سر اُٹھا کے جینے کا ایک فیصلہ میری پوری زندگی بدل گیا۔ اس ایک فیصلے نے میری کایا پلٹ دی۔ تب سے میری زندگی کا مشن سر اُٹھا کے جینے کا راز بتا کر دوسروں کی کایا پلٹنا ہے۔ راز جاننا چاہتے ہیں؟ اپنی کایا پلٹنی چاہتے ہیں؟

سر اُٹھا کے جینے کے سفر میں آپ کو تین چیزوں کی ضرورت پیش آئے گی۔

سب سے پہلی چیز کا نام ہے 'بڑی سوچ'۔

سوچ کی بلندی ہی سر اُٹھا کے جینے کی ابتدائی سیڑھی ہے۔ سوچ بلند رکھنے میں حرج ہی کیا ہے؟ میرے خیال میں سوچ پست یا بلند رکھنے میں دماغ کا ایک جتنا 'خرچ' ہوتا ہے۔ تو کیوں نہ سوچ اُونچی ہی رکھی جائے؟ آپ سوچتے ہوں گے میں خواہ مخواہ آپ کو ہوائی قلعے بنانے پر اُکسا رہا ہوں۔ سچ تو یہ ہے کہ آپ کی کامیابی کا سائز آپ کی سوچ کے سائز سے بڑھ نہیں سکتا۔ اگر آپ کی سوچ محدود ہے تو کامیابی بھی محدود ہی ہوگی۔

کیا آپ اپنے اردگرد کچھ ایسے لوگوں کو جانتے ہیں جنہوں نے بڑی اور بلند سوچ رکھنے کی جرأت کی اور آج وہ اپنی اس سوچ کی عملی تصویر بن کر اُبھرے ہیں؟

دُنیا بھر میں جس تیزی سے آج لوگ کامیاب ہو رہے ہیں اس کی ماضی کے کسی دور میں مثال نہیں ملتی۔ 1950ء میں پوری دنیا میں چند سو افراد لکھ پتی تھے۔ آج صرف امریکہ میں لکھ پتیوں کی تعداد لاکھوں تک پہنچ چکی ہے۔ مائیکروسوفٹ کے بل گیٹس سے نشاط گروپ کے میاں منشاء تک جس جس نے 'بلند سوچ' کا رستہ چنا 'سر اٹھا کے جینے' کے اہل ٹھہرے۔

انسان کی کامیابی کی بلندیوں کی وجہ اگر اس کی سوچ ہی ہے تو پھر اکثر انسان 'محدود سوچ' پر اکتفا کیوں کر لیتے ہیں؟

انسان کی کامیابی کا سائز اگر اس کی سوچ کے سائز کے برابر ہوتا ہے۔ یعنی جتنی بڑی سوچ،

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

اتنی ہی بڑی کامیابی۔ تو بڑا سوچنے میں کیا برائی ہے؟ بڑی سوچ رکھنے میں کیا رکاوٹ ہے؟ کیا بلند سوچ پہ کوئی ٹیکس ادا کرنا پڑتا ہے؟ یا حکومت کی طرف سے کوئی پابندی ہے؟ کبھی کسی کو بلند و بالا سوچ رکھنے پر پولیس نے گرفتار کیا ہے؟

میں عجیب سے سوال پوچھ رہا ہوں؟ تو پھر آپ ہی بتا دیجئے کہ بڑی سوچ یا بلند تصورِ زندگی رکھنے سے ہم سب اتنے گھبراتے کیوں ہیں؟ کیوں ہم اپنی سوچ کو 'اوقات' میں رکھنے کی بات کرتے ہیں؟۔ ہم اپنی 'اوقات' کی حدوں کو عمر بھر پھلانگنے کی ہمت کیوں نہیں کر پاتے؟ ہماری 'اوقات' طے کرنے کا اختیار کس کے پاس ہے؟ اسے یہ اختیار کس نے دیا ہے؟

ہماری صلاحیتوں کی حدود طے کرنے کا حق ہم کسی اور کو کیسے دے سکتے ہیں؟ کسی نے کہہ دیا کہ 'تم فلاں کام نہیں کر سکتے ہو' اور ہم نے اس جملے کو ہی اپنی تقدیر سمجھ لیا۔ ہمارے بارے میں کسی اور کی رائے ہماری 'تقدیر' کیسے بن سکتی ہے؟ کسی کا خیال ہماری مسلمہ حقیقت کیسے بن سکتا ہے؟

سر اُٹھا کے جینے کے لیے دوسری ضروری چیز ہے 'یقین'۔

اپنی ذات میں یقین ..... یہ یقین کہ جو بڑی سوچ میرے ذہن میں رنگ بھر رہی ہے یہ رنگ حقیقت کا روپ دھار سکتے ہیں۔

اگر کسی نہ کسی طرح ہم بڑی سوچ کی راہ پر چل بھی پڑیں، اپنی اوقات سے زیادہ بڑی سوچ، خواب، منزل اور کامیابی پر نظر رکھنا شروع کر بھی دیں تو اپنی ذات پر 'عدم اعتماد' سارے خوابوں کو چکنا چور کر دیتا ہے۔ یقین کی فراوانی ہوگی تو بڑی سوچیں، بڑے نتائج پیدا کر پائیں گی۔ جتنی بڑی سوچ ہوگی اتنا ہی بڑا یقین درکار ہوگا۔ بے یقینی بلند سوچوں کو سرنگوں کر سکتی ہے۔ بے یقینی عمل کی طاقت چھین لیتی ہے۔ بے یقینی بڑھتے قدم اُکھیڑ دیتی ہے۔ بے یقینی جیتی ہوئی بازی ہرا دیتی ہے۔ بے یقینی ارادوں کو کھوکھلا کر دیتی ہے۔ بے یقینی سوچوں کو بنجر کر دیتی ہے۔ بالآخر یہی بے یقینی آپ کو شکوک و شبہات کے رحم و کرم پہ چھوڑ دیتی ہے۔

تو بے یقینی کا توڑ کیا ہے؟ ''یقین''..... وہ یقین جو کوہِ ہمالیہ کے پاؤں ہلا دے، اُکھاڑ دے، اسے متزلزل کر دے۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

یقین کی کہانی سمجھنے کے لیے میں آپ کے سامنے فیکٹری کی مثال پیش کرتا ہوں۔ آپ کی زندگی کی تمام تر کامیابیاں یا ناکامیاں آپ کی اپنی فیکٹری کی پیداوار ہیں۔

کون سی فیکٹری؟

دماغ کی فیکٹری، ذہن کی فیکٹری۔

اس فیکٹری کی پروڈکشن کو مینج کرنے کے لیے آپ نے دو 'منیجر' رکھے ہوئے ہیں۔ ایک کا نام ہے 'مسٹر فتح' اور دوسرے کا نام ہے 'مسٹر شکست'۔

مسٹر شکست کا ایک ہی کام ہے۔ ہر وقت منفی خیالات کو تقویت دینا، حوصلہ شکنی، ناکامی اور بے ہمتی جیسے خیالات کی حوصلہ افزائی کرنا۔ پروڈکشن کا پلان چاہے کچھ بھی ہو، آرڈر کے مطابق 'ڈلیوری' کی آخری تاریخ سر پر تلوار کی طرح لٹک رہی ہو، فیکٹری کی مصنوعات کو پھیلانے، پروموٹ کرنے کے چاہے کتنے ہی زبردست مواقع ہوں، آپ کی صلاحیتوں کے خریدار 'ہیڈ آفس' میں آپ کی مصنوعات کا چاہے کتنی ہی بے تابی سے انتظار کیوں نہ کر رہے ہوں۔ مسٹر شکست آپ کی فیکٹری کے تمام ملازمین تک یہ منفی پروپیگنڈا پھیلائیں گے "آج تو یہ ممکن نہیں ہے، یہ ہو نہیں پائے گا، مشکل ہے، ناممکن ہے" وغیرہ وغیرہ۔

دوسری طرف مسٹر فتح کا کام حوصلہ بڑھانا، مثبت پیغامات کی اشاعت کرنا، توانائی کے انجکشن لگانا، تعریف اور ہمت افزائی کے میٹھے بول بولنا اور کر دکھانے کی لگن پیدا کرنا ہے۔ جب مسٹر فتح ایکشن میں ہوں تو کامیابی آپ کے قدم چومتی ہے۔

آپ کے خیال میں کن صاحب کی پروموشن ہونی چاہئے اور کن صاحب کو گیٹ کی راہ دکھانی چاہئے؟

آپ کا جواب تو صحیح ہے لیکن جب آپ عملاً فیصلہ کر رہے ہوتے ہیں تو تالے بے چارے 'مسٹر فتح' کی زبان پر لگوائے جاتے ہیں اور پروموشن پہ پروموشن دیتے رہتے ہیں آپ 'مسٹر شکست' کو۔ یاد کیجئے، شروع میں مسٹر شکست ایک معمولی ورکر تھا جسے آپ نے اب فیکٹری منیجر کا درجہ دے دیا۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ذرا سوچیے! جب کسی اہم جگہ پر آپ کا انٹرویو ہو، یا باس کے ساتھ اہم رپورٹ پر ڈسکشن ہو، یا کسی کسٹمر کے سامنے سیلز پلان رکھنا ہو، تو آپ کے اپنے ذہن کی اپنی فیکٹری میں کس طرح مسٹر شکست، مسٹر فتح کو چپ کرا دیتے ہیں۔

آپ اپنی زندگی میں جو بھی کامیابیاں چاہتے ہیں اُن کی 'مینوفیکچرنگ' اگر آپ کے ذہن میں ہوتی ہے تو پھر اس فیکٹری کا چارج کس کے ہاتھ میں ہونا چاہیے، مسٹر فتح کے یا پھر مسٹر شکست کے؟

مسٹر فتح جیسا یقین جہاں پہاڑوں کو ہٹا سکتا ہے وہاں مسٹر شکست کی ذرا سی بے یقینی خوابوں کے گھروندوں کو ملیامیٹ کر سکتی ہے۔

'یقین' آپ کی کامیابی کے لیے 'تھرموسٹیٹ' کی حیثیت کا حامل ہے۔ جن لوگوں نے زندگی میں کم حاصل کیا، ریسرچ کر کے دیکھ لیں اُنہوں نے زندگی میں خود پر یقین بھی کم ہی کیا ہے۔

سارا دن خود کو 'دبانے' والی سوچوں کی زنجیروں سے نکلئے اور خود کو 'اُٹھانے' والی سوچ پہ بھی ذرا کان دھریئے۔

اپنے اندر سے اُٹھتی سہکتی آوازوں کو سنئے۔ یہ آوازیں آپ کو کب سے 'یقین' دلانا چاہ رہی ہیں کہ آپ کتنے باصلاحیت ہیں۔ آپ میں کیا کچھ چھپا ہوا ہے۔ خدا کے لیے اپنے اندر کی اصل شخصیت کو بننے، سنورنے، اُبھرنے اور نکھرنے کا موقع دیجئے۔

سر اُٹھا کے جینے، اپنی شخصیت کو نکھارنے کے لیے تیسری ضروری چیز ہے 'چیلنج'۔

کیا آپ کی زندگی میں کوئی 'بامعنی' چیلنج ہے؟

اگر چیلنج کے بغیر شخصیت بنتی اور نکھرتی نہیں تو چیلنج سے بچ کر بھاگ جانے والے، چھپ جانے والے، راستہ بدل جانے والے، آنکھیں چرا لینے والے لوگوں کی شخصیت کیا خاک نشوونما پائے گی؟

ہم سب ہی بھگوڑے ہیں۔ ہم اعتراف نہیں کرتے..... مانتے نہیں..... کیوں؟ اس لیے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

کہ مان جانے سے انا کو بڑی ٹھیس پہنچتی ہے۔ مگر میں مانتا ہوں ہزاروں لوگوں کو 'موٹی ویشن' کی چابی دینے والی کتاب ''شاباش! تم کر سکتے ہو'' لکھنے کے بعد بھی آپ شاید نہیں مانیں گے کہ میں 'بھاگتا' رہا ہوں، چیلنجز سے، مشکلات سے۔ کیا آپ مانیں گے کہ دوسروں کو ڈٹے رہنے کا حوصلہ دینے والا کئی بار ڈٹے رہنے کی بجائے 'فرار' ہونے میں سکون ڈھونڈتا رہا ہے؟

پتہ ہے کیوں؟ بات بڑی آسان سی ہے۔

'ڈٹنے کی بجائے بھاگنا آسان ہے۔'

بھاگنے سے ساری تکلیفیں چھٹ جاتی ہیں۔ ہمارے 'تحفظ' کو کوئی خطرہ لاحق نہیں رہتا۔ اس کے برعکس چیلنج کا مقابلہ کرنے کی صورت میں ہمیں بے آرامی کو گلے لگانا پڑتا ہے۔ اپنے خوف کی آنکھوں میں آنکھیں ڈالنی پڑتیں ہیں خود کو 'ٹیسٹ' کرنا پڑتا ہے۔ اس سے کہیں آسان ہے کہ تصوراتی خوف کے پہاڑ کھڑے کر دیئے جائیں، جنہیں عبور کرنا مشکل دکھائی دیتا ہے۔ جب ان تصوراتی پہاڑوں کے بارے میں اتنی کثرت اور خلوص سے سوچنا شروع کر دیا جائے تو وہ حقیقی رکاوٹوں کا روپ دھار لیتے ہیں۔

سر اُٹھا کے جینے کے لیے 'چیلنج' لینا ضروری ہے۔ جتنا بڑا چیلنج ہوگا، اسے پچھاڑنے کی خوشی بھی اتنی ہی زیادہ ہوگی۔ چیلنج سے گھبرایئے نہیں، آگے بڑھ کر اس کا شکریہ ادا کیجئے، کیونکہ یہ چیلنج ہی تو ہے جو آپ کو آپ سے ملواتا ہے، چھپی صلاحیتوں کو نکھارنے کا موقع دیتا ہے، خود اعتمادی سکھاتا ہے اور سب سے بڑھ کے خود اعتمادی میں اضافے کا باعث بنتا ہے۔

تو پھر وعدہ کیجئے کہ سر اُٹھا کے جینا ہے۔ سوچ کو بلند رکھنا ہے۔ یقین کو کامل رکھنا ہے اور اپنے لئے چیلنج ڈھونڈنا ہے۔ اپنے لیے ہر روز ایک نیا چیلنج رکھنے سے ہی زندگی آگے بڑھتی ہے۔ ہر چیلنج کو مات دینے سے ہی یقین افروز ہوتا ہے، سوچ خود بخود بلند سے بلند تر ہوتی جاتی ہے اور چیلنجز سے کھیلنا زندگی کا معمول بن جاتا ہے۔ پھر آپ کو خود بھی پتہ نہیں چلتا کہ کب دنیا آپ کو 'سر اُٹھا کر جینے' کے لیے اپنا رول ماڈل سمجھنے لگی ہے۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

7

فائٹ یا فلائٹ؟

اپنے خوابوں میں بسنے والی زندگی کو حقیقت میں دیکھنے سے بہتر احساس اور کیا ہوسکتا ہے؟

'سر اُٹھا کے جینے' والی جس زندگی کو آپ نے محض اپنے تصورات میں سوچا ہو جب وہی زندگی سچ بن کر آپ کے شب و روز کا حصہ بن جاتی ہے تو کیسا لگتا ہے؟ جب جاگتی آنکھوں کے خواب پورے ہو جاتے ہیں تو کیا شاندار سکون ملتا ہے؟

آپ نے جو صرف خیالات میں سوچا ہو، دیکھا ہو، محسوس کیا ہو، سچ ہو جائے تو اس سے بڑھ کر سچی خوشی کا کیا ہوگی؟

مجھے خوابوں میں لُبھانے والی 'سر اُٹھا کے جینے' والی زندگی کب سچ بن کر میری آنکھوں کے سامنے آ گئی، مجھے پتہ بھی نہیں چلا۔ پیشہ وارانہ کامیابیاں حاصل کرنے کا جنون، معاشرے کی طرف کچھ لوٹانے کے وعدے، اپنے پیاروں کے لیے کچھ کر گزرنے کی خواہشیں، معاشی زندگی کو

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

سنوارنے کی آرزوئیں اور لائف سٹائل کو بہتر بنانے کی امیدیں جب پوری ہوئیں تو سمجھ نہیں آتی تھی کس زبان سے اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کریں۔

لیکن آپ سوچتے ہوں گے کہ کیا ہر کسی کے لیے خوابوں والی زندگی سچ بن سکتی ہے؟ کیا ہر شخص کے خواب پورے ہو سکتے ہیں؟

اکثر لوگ سمجھتے ہیں کہ خوابوں میں بسنے والی زندگی سچ بنانا ہر کسی کے بس کی بات نہیں۔ محض چند خوش قسمت افراد کے سوا یہ ہر کسی کے لیے ممکن نہیں۔ اگر آپ بھی ایسا سوچتے ہیں کہ خوابوں کو سچ کر دکھانا ہر کسی کے بس کی بات نہیں تو آپ کے لیے میرے پاس ایک خوشخبری ہے۔ کون سی خوشخبری؟ خوشخبری یہ ہے کہ آپ کی سوچ سراسر غلط ہے۔

کوئی بھی شخص دنیا کے کسی بھی کونے میں، کسی بھی قسم کے حالات میں، کسی بھی رنگ و نسل سے تعلق رکھتے ہوئے، کسی بھی طرح کی مشکلات کے باوجود اپنے خوابوں کو سچ کر دکھا سکتا ہے۔ میں سمجھ سکتا ہوں کہ بہت سے لوگوں کے لیے اس بات کو ہضم کرنا ذرا مشکل ہے۔ مجھے کیسے پتہ ہے؟ اس لیے کہ میں خود انہی میں سے ایک تھا۔ زندگی کے کئی سال میں یہ سمجھتا رہا کہ کامیابی پر محض چند مخصوص قسم کے لوگوں کا حق ہوتا ہے، ہر شخص بھلا کیسے کامیاب ہو سکتا ہے؟

میں دیگر لاکھوں کروڑوں لوگوں کی طرح یہ یقین رکھتا تھا کہ خواب دیکھنا امیر لوگوں کا کام ہوتا ہے۔ جب پلّے کچھ نہ ہو تو خواب دیکھنے کا کیا فائدہ؟

میں اس طبقے سے تھا جہاں چاند میں بھی روٹی دکھائی دیتی ہے۔ جب پیٹ میں کھانا نہ ہو تو خوابوں کی بات بھی چڑاتی ہے۔ جب سر سے چھت چھن جانے کا خوف ہو، بے روزگاری کی تلوار سر پر لٹک رہی ہو، دو وقت کی روٹی ملنے کی امید نہ ہو، زندگی قرضوں کے بوجھ تلے دبی ہو اور مستقبل میں کسی چیز کے بدلنے کا امکان نہ ہو، تو خواب کون دیکھے؟ کیسے دیکھے؟ خوابوں کی طرف بھلا دھیان کیسے جائے؟ دھیان تو لگا رہتا ہے دو وقت کی روٹی کمانے میں، گزارا کرنے میں۔

میں نے جس ماحول میں آنکھ کھولی، وہاں مشکلات تھیں، تنگدستی تھی، محرومی تھی، تکلیفیں تھیں۔ معاشی مسائل کے ساتھ ساتھ جذباتی زندگی بھی دُکھوں، مصیبتوں اور اُلجھنوں سے بھری

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پڑی تھی۔ میں نے جلدی ہی سیکھ لیا کہ اس زندگی سے چھٹکارا ممکن نہیں۔ بس یہی ایک زندگی ہے جو میں جی سکتا ہوں۔ اس وقت مجھے اس زندگی کے علاوہ کسی اور زندگی کے ہونے کا ایک فیصد بھی یقین نہیں تھا۔

اور اگر کبھی میں نے اپنے حالات کو بدلنے کی ذرا سی کوشش کی بھی تو آس پاس کے لوگوں سے یہی سننے کو ملا۔ ''بھائی صاحب! اپنی اوقات میں رہو، کچھ نہیں ہوسکتا، کچھ نہیں بدل سکتا، خود کو حالات کے ساتھ ڈھالنے کی عادت ڈالو، سمجھوتا کرو، گزارا کرو''۔ آپ گواہی دیں گے کہ ہمارے گردوپیش کے زیادہ تر لوگ سمجھوتہ اور گزارا کرنے میں ہی ساری طاقت لگا دیتے ہیں۔ لہٰذا ان کی زندگی گزرتی رہتی ہے، گذارا ہوتا رہتا ہے۔ ان حالات کے مارے لوگوں کو خوابوں کی بات احمقانہ لگتی ہے، آئیڈیل زندگی کی کہانی جھوٹ لگتی ہے۔ اچھی زندگی کا سوچنا، پاگل پن دکھائی دیتا ہے اور زندگی کو بدلنے کے لیے ایک کوشش 'گناہِ کبیرہ' دکھائی دیتی ہے۔

اور آپ گواہی دیں گے کہ آہستہ آہستہ ہمیں اپنی زندگی کو بدلنے کی محض ایک کوشش کرنا بھی 'جوئے شیر' لانے کے مترادف لگتا ہے۔ بالآخر ہم خود کو ایک بھی کوشش کرنے کے لیے تیار نہیں کر پاتے۔

کیا آپ کو کبھی کسی نے نہیں کہا کہ..... ''اپنی اوقات میں رہو''

''چادر دیکھ کر پاؤں پھیلاؤ''

''تیل دیکھو، تیل کی دھار دیکھو''

''خیالات کی دنیا سے باہر نکلو''

''خوابوں کے عذاب مت پالو''

''جب خواب ٹوٹتے ہیں تو ان کی کرچیاں.....''

خدا کی پناہ! یہ سب سن سن کر میرے بھی کان پک گئے تھے۔ کیا لوگوں نے آپ کو کبھی یہ نصیحتیں نہیں کیں کہ ''حقیقت کی دنیا میں رہنا سیکھو، خوابوں کی جان چھوڑو، اصل دنیا میں آؤ''۔

''خوابوں میں اور 'گراؤنڈ ریالیٹی' میں بڑا فرق ہوتا ہے''۔ میں نے کئی دفعہ حالات بدلنے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

کا سوچا لیکن ہر بار مجھے یاد دلایا گیا کہ 'کچھ فرق نہیں پڑنے والا'۔ آہستہ آہستہ میں نے بھی یہ ماننا شروع کر دیا کہ میرے جیسے کے لیے اس کے علاوہ کچھ اور نہیں ہے، میری زندگی کبھی نہیں بدل سکتی، میں نے بھی تسلیم کر لیا کہ کامیابی پر چند خاص لوگوں ہی کا حق ہے۔

میں سمجھتا تھا کہ پیسہ تمام برائیوں کی جڑ ہے، بہت دیر بعد مجھے احساس ہوا کہ پیسہ نہ ہونا دراصل برائیوں کی جڑ ہے۔ میں سمجھتا تھا کہ 'زندگی فیئر نہیں ہے'، اب جانا کہ زندگی فیئر ہو یا نہ ہو، ہے بے حد خوبصورت!

مجھے بتایا گیا کہ اپنے گردوپیش سے بغاوت کا کوئی فائدہ نہیں، حالات کو بدلنے کی کوشش کی بجائے سمجھوتہ کرنے کی کوشش کرو۔ میں سمجھتا تھا کہ بندے کے حالات ہی اس کی قسمت کا تعین کرتے ہیں۔ آج میرا موقف ہے کہ انسان کے فیصلے نہ صرف اس کی قسمت کا تعین کرتے ہیں بلکہ اس کے حالات بھی بدل سکتے ہیں۔

لیکن آغاز کہاں سے ہوگا؟ پہلا قدم کیا ہوگا؟

پہلا قدم ہے خواب دیکھنا، اس سے قطع نظر کہ آپ کی موجودہ زندگی کتنی ہی ناکامیوں، پریشانیوں اور اُلجھنوں کے بوجھ تلے دبی ہو، اپنی طرف خوابوں کی کھڑکی کھولنا، خوابوں کی ٹھنڈی ہوا کے جھونکوں کو اپنی تکلیف دہ زندگی کی پلکوں سے ٹکراتے دیکھنا۔

لیکن صرف خواب دیکھنے سے زندگی بدل جائے گی؟

یقیناً نہیں۔

لیکن خواب نہ دیکھنے سے تو بالکل نہیں بدلے گی۔

آپ اور آپ کے خوابوں کے درمیان بے شمار رکاوٹیں آئیں گی، مشکلات ہوں گی، تکلیفیں آئیں گی، خوابوں کے تعاقب میں آپ کے سامنے سپیڈ بریکر آ کے رہیں گے۔ خوابوں کو سچ بنانے کا کوئی شارٹ کٹ نہیں ہے۔ کامیابی پانے کا کوئی آسان راستہ نہیں ہے۔ خواب راتوں رات سچ مچ پورے نہیں ہوتے۔ اس کے لیے وقت درکار ہوتا ہے، حوصلہ چاہیے ہوتا ہے، صبر کی ضرورت ہوتی ہے، استقامت کا مظاہرہ چاہیے ہوتا ہے۔ خاص طور پر اس وقت جب آپ کے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

خواب کے رستے میں کوئی بڑی مشکل حائل ہو جائے۔

ایسی صورتِ حال میں آپ کے پاس دو راستے ہوتے ہیں، ایک راستہ ہے ''فائٹ'' کا اور دوسرا ''فلائٹ'' کا۔

ایک راستہ ہے جم جانے کا، ڈٹ جانے کا اور کھڑے ہو جانے کا۔ جبکہ دوسرا راستہ ہے بھاگ جانے کا، ہمت ہار جانے کا، فرار ہو جانے کا۔

آپ کے خیال میں ان دونوں میں سے زیادہ مشکل راستہ کون سا ہے؟

بھاگ جانے کا راستہ ہمیشہ آسان لگتا ہے، مشکل کا سامنا کرنا 'مشکل' لگتا ہے۔ خواب کے تعاقب میں لگے ہوئے زیادہ تر لوگ کیا کرتے ہیں؟ ڈٹے رہتے ہیں یا بھاگ جاتے ہیں؟ آپ کے ارادے کیا ہیں؟

آپ بھگوڑے کہلوانا پسند کریں گے یا مشکلات کا سامنا کرنے والے؟

تو خوابوں کو سچ کر دکھانے والے اور گزارا کرتے رہنے والوں میں کیا چیز مختلف ہوتی ہے؟

جم جانے والے یا بھاگ جانے والے انسانوں میں بنیادی فرق کیا ہوتا ہے؟ آپ بھاگیں گے یا ڈٹ جائیں گے اس کا تعلق اس بات سے ہے کہ آپ زندگی میں کس قسم کے لوگوں کو اپنا آئیڈیل سمجھتے ہیں؟ اگر آپ کے آئیڈیل بھاگ جانے والے، راستہ بدلنے والے، شکایت کرنے والے، خوابوں کی گٹھڑی دبا کر واپس آنے والے، پھر جانے والے اور بہانوں کے پیچھے چھپ کر بیٹھ جانے والے ہیں تو یقیناً آپ بھی بھاگ جائیں گے۔ فرار ہونے کی راہ اختیار کریں گے اور پھر دوسروں کو 'تلقین' کرتے پھریں گے کہ خوابوں کے پیچھے بھاگنے کا کوئی فائدہ نہیں، ''اپنی اوقات میں رہیں''۔

اس کے برعکس اگر آپ کے رول ماڈل وہ لوگ ہیں جو مشکلات کا سینہ چیر کر آگے بڑھ جانے والے، طوفانوں سے ٹکرا جانے والے، تکلیفوں کے مقابلے میں ڈٹ جانے والے، سپیڈ بریکرز کو توڑ کر منزل کی جانب گامزن رہنے والے، ناکامیوں کے باوجود جمے رہنے والے، مایوسیوں کے سامنے کھڑے رہنے والے، حوصلہ توڑنے والوں کے سامنے جرأت دکھانے والے، اور پے در پے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

امیدیں ٹوٹنے کے بعد بھی کھڑے رہنے والے ہیں تو یقیناً آپ بھی جمے رہیں گے، ڈٹے رہیں گے اور کھڑے رہیں گے۔

سوال یہ ہے کہ فرار ہونے یا ڈٹے رہنے کا انجام کیا ہوگا؟

فرار ہونے سے ظاہر ہے آپ اپنی نگاہوں میں ہی 'مفرور' بن جاتے ہیں۔

بہت سے مفرور بالآخر، انتہائی مطلوب' افراد کی فہرست میں جگہ بنانے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ کئی مفروروں کے سر پہ انعام رکھ دیا جاتا ہے۔ مفرور کبھی سکون سے کہیں رہ نہیں سکتے۔ ہمیشہ اپنی شناخت کو دوسروں سے چھپاتے رہتے ہیں۔ کبھی بھی اپنے 'کارناموں' کو سامنے نہیں آنے دینا چاہتے۔ یہی وجہ ہے کہ اُنھوں نے اپنے دل میں ایسی وضاحتیں گھڑ کے رکھ لی ہوتی ہیں جن سے کم از کم وہ خُود کو ضرور قائل کر لیتے ہیں کہ وہ بھگوڑے نہیں ہیں۔

بھگوڑے چاہے سکول کے ہوں یا کسی جنگ کے، کسی وعدے کی زنجیر سے بھاگے ہوں یا کھیل کے میدان سے، ہمیشہ بُرے الفاظ سے یاد کیے جاتے ہیں۔ جبکہ ڈٹ جانے والے، کھڑے ہونے والوں کو زمانہ مانتا ہے۔ ثابت قدم رہنے والوں، لڑ مرنے والوں کو قومیں 'ہیرو' بنا لیتی ہیں۔ تاریخ اُنہیں سُنہری حروف میں یاد رکھتی ہے۔

آپ میں سے کس کو یاد ہے شیرِ خدا، حضرت علی ابنِ ابی طالب کرم اللہ وجہہٗ جنگِ خیبر کے موقع پر بیمار تھے۔ جب اُنہیں میدانِ خیبر میں حضور نبی کریم ﷺ نے لشکر کا علمدار بنایا تو وہ شدید بیمار تھے۔ آشوبِ چشم میں مُبتلا تھے۔ لیکن سامنے چیلنج آیا تو ڈٹ گئے، بیماری کے باوجود مرحب جیسے طاقتور کا مقابلہ کرنے کی ٹھان لی جس نے کئی دنوں سے اکیلے پوری اسلامی فوج کو آگے لگایا ہوا تھا۔ حضرت علی کرم اللہ وجہہٗ نے دُشمن کی طاقت، جنگی ساز و سامان اور حریفوں کی مار دھاڑ کی خوفناک کہانیوں سے مرعُوب ہوئے بغیر ڈٹ جانے، کھڑے رہنے اور کر دکھانے کی راہ چُنی۔ چند منٹوں میں مرحب کو واصل جہنم کر کے قلعہ خیبر پہ قبضہ کر لیا۔ تاریخ بتاتی ہے کہ اس طرح کے چار اور بظاہر ناقابلِ تسخیر قلعے بھی آپ نے فتح کیے اور باقی قلعوں میں محصور لوگوں نے آپ کے خوف سے خود ہی ہتھیار ڈال دیئے۔ آپ نے اس دوران عرب کے 16 طاقتور ترین

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

جرنیلوں کو ون ٹو ون مقابلے میں شکست دی۔ باوجود اس کے کہ آپ ساری جنگ کے دوران بخار میں مبتلا تھے۔ آج بھی پاکستان آرمی میں کر دکھانے، ڈٹ جانے اور لڑ مرنے والوں کے لیے پاکستان کا سب سے بڑا فوجی اعزاز ''نشانِ حیدر'' آپؑ ہی کے نام سے منسوب ہے۔

ازل سے ابد تک انسانوں کو دو قبیلوں میں ہی بانٹا جاتا رہے گا۔ ڈٹ جانے والے اور بھاگ جانے والے۔

ڈٹ جانے والوں کے قدم کامیابی آگے بڑھ کے چومتی ہے۔

بھاگ جانے والوں کی دوستی عمر بھر کی ذلت کے ساتھ ہو جاتی ہے۔

زندگی کا چیلنج چاہے خوشحال ہونا، نوکری حاصل کرنا، صحت بنانا، رشتے جوڑنا، سیل ٹارگٹ پورا کرنا، امتحان پاس کرنا یا بچوں کی تربیت ہو۔ فائٹ اور فلائٹ کے دونوں راستے آپ کے سامنے موجود رہیں گے۔

ڈٹ جائیں گے تو جیت جائیں گے۔

بھاگ جائیں گے تو ہار جائیں گے۔

اچھا ذرا سوچ کے بتائیں کہ انسان فائٹ کی بجائے فلائٹ کا انتخاب کرتا کیوں ہے؟

بے شمار کمزور کرنے والی وجوہات میں سے ایک وجہ یہ ہوتی ہے کہ ہم خود کو سامنے موجود مشکل، چیلنج یا مسئلے کے مقابلے میں چھوٹا، کمزور یا ناتواں محسوس کرتے ہیں۔

یاد رکھئے دوستو! اگر چیلنج بڑا ہے اور آپ کی صلاحیت، اعتماد اور حوصلے کا سائز اس کے سامنے کم ہے تو یہ اچھی بات ہے، گھبرایئے مت۔ آپ بھی وہی کیجئے جو بھاگ بھاگ کے تھک جانے کے بعد میں نے کیا تھا۔ میں نے سوچا میرے سامنے ہدف مشکل ہے اور میں کمزور ہوں۔ مجھے نہیں لگتا کہ میں یہ کر سکتا ہوں۔ مجھے خود پہ بھروسہ نہیں ہے کہ میں اس مشکل کام کو سرانجام دے پاؤں گا.....لیکن اگر خدا چاہے تو مجھ سے یہ کام کروا سکتا ہے، کیونکہ خدا تعالیٰ کی ذات کے ہاں کچھ بھی ناممکن نہیں ہے۔

اگر آپ خود کو اپنی مشکل کے سامنے ناتواں محسوس کرتے ہوئے 'فلائٹ' کا سوچ رہے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ہیں تو رُکیے۔ خود سے پوچھئے کیا آپ نے اپنے سارے وسائل استعمال کر کے دیکھ لیے ہیں؟ کیا آپ نے اپنے ربّ کی طاقت پہ بھروسے کے بارے میں ابھی تک نہیں سوچا؟ اس کی طاقت لامتناہی، اس کے اختیارات لامحدود اور اس کا کرم لازوال ہے۔

تو پھر بھاگنے کا ارادہ ترک کیجئے، اس کی ذات پہ اعتماد کیجئے اس سوچ کو اپنے ذہن کے دریچوں میں پختہ کیجئے کہ وہ چاہے تو کسی سے بھی، کچھ بھی کروا سکتا ہے۔ آپ سے بھی، بالکل اسی طرح جیسے اُس نے مجھ سے وہ کچھ کروالیا جس کے بارے میں سوچ کر ہی میری جان نکل جاتی تھی۔

مفروری کی زندگی چھوڑیے۔ اللہ ربّ العزت کی بارگاہ میں 'پیش' ہو جایئے۔ اگر آپ کا مقصد سچا، لگن خالص، سر اُٹھا کے جینے کی آرزو پکّی اور ارادے درست ہیں تو وہ آپ کو 'فائٹ' کرنے کی طاقت دے گا اور یہ گارنٹی بھی کہ اس 'فائٹ' میں جیت صرف آپ ہی کی ہوگی۔

urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

8 راتوں رات ناکامی

کامیاب ہونا چاہتے ہو؟

جی ہاں!

پتہ ہے کامیابی کی قیمت کیا ہے؟

کسی حد تک۔

قیمت چکانے کے لیے تیار ہو؟

شاید!

قیمت ہے کیا؟ پتہ نہیں۔ چلو میں ہی بتا دیتا ہوں۔ سادہ ترین زبان میں قیمت کا نام ہے 'ڈسپلن'

اور ناکامی کیا ہے؟

ڈسپلن کی عدم موجودگی۔

urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

کسی کامیاب شخص سے پوچھ لیں تو معلوم ہوگا کہ کامیابی راتوں رات نہیں آتی۔

اس میں کون سی نئی بات ہے۔

اچھا تو کسی ناکام شخص سے پوچھ لیں تو معلوم ہوگا کہ ناکامی راتوں رات نہیں آتی۔

یہ بات سمجھنے میں ذرا مشکل ہے۔

اور ہضم کرنے میں بھی!

ناکامی کا بیج بونا پڑتا ہے، اس کا خیال رکھنا پڑتا ہے، اسے ہر روز پانی دینا پڑتا ہے، اس کی نگہداشت کرنی پڑتی ہے۔ تب جا کے یہ اتنا تناور درخت بنتا ہے کہ ہمارے خوابوں کی لاشوں کے لٹکنے کا بوجھ اُٹھا سکے۔

او مائی گاڈ!!

کبھی سوچا کہ اس بیج کی آبیاری کون کرتا ہے؟ کون ایسا دشمن ہے جو ہماری ناکامی کے بیج کی نشوونما میں اتنی دلچسپی لیتا ہے، اسے ہر روز باقاعدگی سے پانی دیتا ہے۔ اور اگر دو چار دن کے لیے کہیں جا رہا ہو تو کسی اور کو یہ ذمہ داری سونپ کے جاتا ہے۔ تاکہ پودا 'مرجھا' نہ جائے بے چارہ۔

آپ جاننا چاہتے ہیں کہ وہ 'خیر خواہ' کون ہے؟۔ سن سکیں گے آپ؟

حیران مت ہوئیے گا، وہ دشمن دراصل آپ خود ہیں اور جس 'کسی' کو آپ یہ ذمہ داری سونپ کے جاتے ہیں، وہ بھی آپ خود ہی ہیں۔ اپنی غیر موجودگی میں اس پودے کی خوراک اور ضروریات کا خیال بھی آپ خود ہی رکھ رہے ہوتے ہیں۔

ناکامی کا بیج ہمارے ہاتھ لگا کیسے؟ کاش اس کو ہم کبھی زمین میں نہ بوتے، اس کی افزائش نہ کرتے۔

میرا جواب ہے کہ یہ ایک رات کا معاملہ نہیں ہے، یہ بیج راتوں رات تناور درخت نہیں بنا۔ آپ کے خوابوں کی لاشیں اٹھانے کی سکت اس میں یکبار نہیں آئی۔ یہ سکت آپ نے اسے دی ہے۔ دنوں، مہینوں اور بعض اوقات سالوں آپ نے ان سوچوں کی حوصلہ افزائی کی ہے جو آپ کی شاندار زندگی سے بیر رکھتی تھیں۔ آپ نے ایسے رویوں کو اپنایا اور جاری رکھا، جو کامیابی کے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

لیے زہر قاتل سمجھے جاتے ہیں۔ آپ نے تسلسل سے ان سوچوں، رویوں اور خیالات پر عمل کیا جو ناکامی کی گارنٹی ہیں۔ کئی سال کی 'انتھک' کوشش کے بعد بالآخر آپ کی ناکامی کی دیرینہ آرزو پوری ہوگئی۔ آپ نے جس ثابت قدمی سے ناکامی کی عمارت میں ہر روز اپنے حصے کی اینٹ لگائی، اس کے بعد بھی یہ عمارت بھلا کیوں نہیں کھڑی ہوتی؟۔

انسان راتوں رات ناکام نہیں ہوتا، اس کی پلاننگ بہت پہلے کی جا چکی ہوتی ہے۔ خود اس کے اپنے ہاتھوں۔

لیکن ہم خود اپنے ساتھ یہ کیسے کر سکتے ہیں؟

نیند میں چلنے کی عادت کی وجہ سے؟

کیا ہم یہ پلاننگ سوتے میں کرتے ہیں؟

آپ کو مزید تکلیف ہو گی یہ جان کر کہ نیند میں بالکل نہیں بلکہ جاگتی آنکھوں۔ دن دیہاڑے۔ البتہ لگتا ایسے ہی ہے کہ آپ دن دیہاڑے سو رہے ہیں، کیونکہ جاگتی آنکھوں کوئی خود کو کیسے لٹنے دے سکتا ہے؟

آپ آنکھیں موند لیتے ہیں، آپ کو لگتا ہے کہ آپ کی ناکامی کی گارنٹی دینے والا شخص کوئی اور ہے، آپ کی سازش میں شامل کوئی اور ہے اور جس نے اس ناکامی کی سولی پر چڑھنا ہے، وہ بھی آپ کے علاوہ کوئی اور ہے۔ ناکامی ایک رات کا معرکہ نہیں ہے، ناکامی دنوں، ہفتوں، مہینوں اور سالوں کی ریاضتوں کا نتیجہ ہوتی ہے۔ یہ چلّے آپ جاگتی آنکھوں کاٹ رہے ہوتے ہیں۔

اگر اب بھی کسی کو لگتا ہے کہ اسے 'اچانک' ناکامی نے آلیا، اس کی آنکھ کھلی تو وہ ناکامی کے دیس میں کھڑا تھا، تو کم از کم میں یہ ہرگز نہیں مانوں گا۔ اور آپ بھی مت مانئے گا۔ کیونکہ ہم خود اپنی سوچ، رویوں، عقائد اور منصوبوں سے اپنی ناکامی کے قدم مضبوط کرتے ہیں۔

ہم سب سے پہلے اچھے کی امید رکھنا چھوڑ دیتے ہیں، پھر خوابوں سے ناطہ توڑ لیتے ہیں، پھر 'گزارا' کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ پھر خود سے نفرت کا رشتہ جوڑتے ہیں، بالآخر کم مائیگی کے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

احساس کے قیدی بن جاتے ہیں۔

ہمیں پلاننگ زہر لگتی ہے، آنے والے چیلنج سے نبرد آزما ہونے کی تیاری کرنا ہمیں تکلیف دیتا ہے۔ ڈٹ جانا ہمیں کٹھن اور کھسک جانا آسان لگتا ہے۔ ذمہ داری لینا مشکل اور الزام دینا بہتر لگتا ہے۔

ہم ہر روز ایک اینٹ لگاتے جاتے ہیں۔ جانتے بوجھتے کہ یہ اینٹ ایک ایسی جیل کا رُوپ دھارنے جا رہی ہے جس میں ہمارے روشن مستقبل سے وابستہ ہر خواب نے عمر قید کی سزا بھگتنی ہے۔

ایسی صورتحال میں کرنا کیا چاہیئے؟

سب سے پہلے تو خدا کے لیے ہر کسی کو یہ سمجھ لینا چاہیئے کہ کامیابی کی طرح ناکامی بھی راتوں رات نہیں آتی۔

تو اگر کامیابی راتوں رات نہیں آتی تو خود کو بدلنے کا فائدہ؟ اپنے رویے اور سوچ کو خدا حافظ کہنے سے ہمیں کیا ملے گا؟ ایسی کامیابی کا کیا کرنا جو فوراً نہیں آنے والی، جو انتظار ہی کروائے جاتی ہے۔

امیر المومنین حضرت علی کرم اللہ وجہہ فرماتے ہیں ''انسان کے ہر عمل کے اندر اُس کا انجام بالکل ایسے چھپا ہوتا ہے جیسے بیج کے اندر درخت''

ذرا سوچ کے بتایئے کہ صبح، دوپہر، شام آپ جو کچھ کرتے ہیں اُس میں آپ کی کامیابی کا درخت چھپا ہے یا ناکامی کا؟ آپ کے 'ڈیلی ایکشن' آپ کو اپنے خوابوں کے قریب لے کے جا رہے ہیں یا اُن سے کوسوں دُور؟ کہیں ایسا تو نہیں کہ اپنے خوابوں میں تو آپ خود کو کامیاب دیکھنے کے آرزومند ہیں جبکہ آپ کے 'طریقہ واردات' کے اندر چھپا ناکامی کا بیج تیزی سے نشوونما کی منزلیں طے کرتا جا رہا ہے؟

کیا آپ نے کبھی اپنی آج کی کوششوں کے دُوررس نتائج دیکھنے کی کوشش کی ہے؟

کیا آپ 'آج' سے نکل کر 'کل' پہ ایک نگاہ ڈالنے کا وقت نہیں نکال سکتے؟

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

وقتی سہولتوں، آسانیوں، سستیوں اور سہل پسندیوں کے جھانسے میں مت آیئے۔ اپنی آج کی کاوشوں اور مستقبل میں اُن کے نتائج کے درمیان ٹھوس ربط ڈھونڈنے کی کوشش کیجئے۔ اگر ربط نہ بنتا نظر آئے تو بے ربطگی کو 'درست ایکشن' سے ربط میں بدلیے۔

''چلیں فرض کیا ہم سوچ بدل بھی لیں تو بھی کامیابی کون سی جلد ملنے والی ہے؟'' ہوسکتا ہے آپ نے سوال اُٹھایا ہو۔

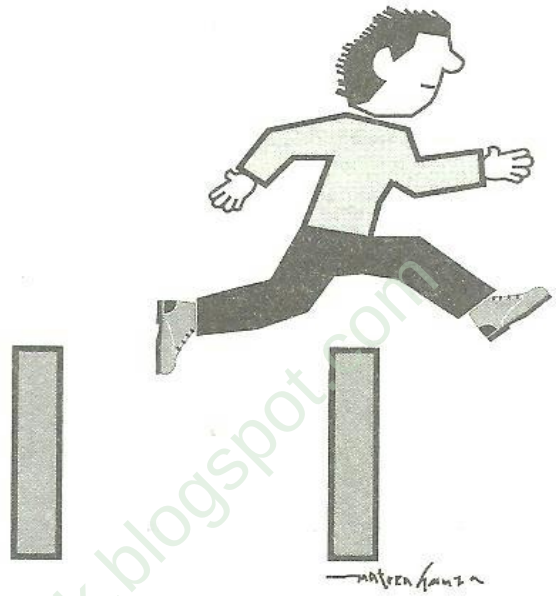
میں آپ سے متفق ہوں۔ وقت لگے گا، ناکامی کی سوچوں کی جگہ کامیابی کا بیج پھلنے پھولنے میں۔ اگر آپ ہفتے میں چھ دن ورزش ترک کر کے ساتویں دن ورزش کی 'بھرمار' کر بھی دیں تو آپ کا جسم اس سے فائدہ نہیں اٹھا سکے گا۔ کامیابی کا پھل آپ راتوں رات نہیں کاٹ سکتے، میں مانتا ہوں لیکن کچھ اور نہیں تو کم از کم بیج تو 'آج' بو سکتے ہیں۔

آپ کو ہر روز اپنے حصے کا کام کرنا ہے، ہر روز ایک اینٹ لگانی ہے۔ ہر روز ایسے خیالات، رویوں اور سوچوں کی حوصلہ افزائی، گویا آبیاری کرنی ہے جو کامیابی کی عمارت میں ایک خوبصورت اینٹ کا درجہ حاصل کرتی جائیں۔ یہ کام آپ نے جاگتی آنکھوں کے ساتھ کرنا ہے۔ شعوری کوشش سے، ذمہ داری سے، لگن سے اور ہر روز ایک نئے ولولے سے۔

پھر ایک دن اپنی آنکھوں کے سامنے آپ ایک بلند عمارت دیکھیں گے، اپنے شاندار مستقبل کی۔ ایک تناور درخت دیکھیں گے، اپنی کامیابی کا اور پھر آپ چاہیں تو اس مضبوط درخت کی شاخوں کے ساتھ الٹا لٹکا سکتے ہیں..... آپ کے خلاف سازش کرنے والوں کی منفی سوچوں اور بیمار رویوں کو۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

9 رکاوٹ سے آگے



کون ہے جو سر اُٹھا کے جینا نہیں چاہتا؟ ہر انسان ہی ایک باوقار، پُرسکون اور خوبصورت زندگی کی خواہش رکھتا ہے۔

سر اُٹھا کر جینے میں کیا حرج ہے؟ سر اُٹھا کر جینے میں برائی ہی کیا ہے؟ سر اُٹھا کے جینا مشکل ہے یا سر جھکا کے؟ میں وثوق سے کہہ سکتا ہوں کہ سر جھکا کے جیتے رہنا بے حد مشکل کام ہے۔ جب آپ کی عزتِ نفس پہ ہر روز تابڑ توڑ حملے ہوں اور تکلیف کے اس لمحے میں آپ خود کا ساتھ بھی نہ دے سکتے ہوں تو ایسی کڑوی کسیلی زندگی جینا کیسے آسان لگتا ہوگا؟

اس کے باوجود میرے ذاتی تجربے کے مطابق ایسے لوگوں کی ایک اچھی خاصی تعداد ہمارے آس پاس موجود ہے جنہیں سر اُٹھا کر جینے کی خواہش ہے نہ ضرورت ہے۔ اکثر کو اس بات کا یقین ہی نہیں ہے کہ سر اُٹھا کے جینا ممکن ہے۔ اُنہیں اس قسم کی کسی زندگی کا ادراک ہے نہ جستجو۔

دوسری قسم اُن لوگوں کی ہے جنہیں سر اُٹھا کے جینے کی بات سیدھی

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

دل پہ لگتی ہے۔ یہ لوگ اُٹھ کھڑے ہوتے ہیں۔ آگے بڑھنا چاہتے ہیں۔ اپنی زندگی کو خوشیوں اور کامیابیوں سے بھرنا چاہتے ہیں۔ لیکن چند قدم اُٹھانے کے بعد اپنے رستے میں حائل رُکاوٹوں سے گھبرا کے رُک جاتے ہیں۔ اگلا قدم اُٹھانے کی ہمت اور سکت رکھنے کے باوجود وہیں کے وہیں کھڑے رہتے ہیں۔

سر اُٹھا کے جینے کی طرف جوش سے لپکنے والوں کا ولولہ ٹھنڈا کیوں پڑ جاتا ہے؟ ان کی موٹی ویشن کے غبارے سے ہوا کیوں نکل جاتی ہے؟ ان کے پاؤں بوجھل کیوں ہو جاتے ہیں؟ آنکھیں خوابوں کے تعاقب میں تھک کیوں جاتی ہیں؟

کون سی رکاوٹیں ان کا راستہ روک لیتی ہیں؟

رُک جانے والوں کے ساتھ تحقیق کرنے کے بعد مجھے ان کے راستے میں چھ قسم کی رکاوٹیں حائل نظر آتی ہیں۔ آیئے دیکھتے ہیں کہ آپ کے رستے میں ان میں سے کون سی رُکاوٹ حائل ہے؟

پہلی رکاوٹ: 'ڈر زندہ باد'

ڈر خوابوں کا دشمن ہے، اعتماد کا قاتل ہے، کامیابی کا ویری ہے، جو سر جھکانے میں ماہر ہے۔

ناکامی کے ڈر سے ہم قدم اُٹھانے سے ہچکچاتے ہیں۔ ''اگر میں انٹرویو میں گیا اور ناکام ہو گیا تو بڑی بدنامی ہوگی۔ اس سے بہتر ہے کہ میں جاؤں ہی نہیں تاکہ دوسروں کے سامنے شرمندگی سے بچ جاؤں''۔

میں نے ناکامی کے ڈر میں مبتلا کئی لوگوں کو خود سے یہ کہتے سنا۔ ''چونکہ مجھے ناکام ہو جانے کا ڈر ہے، لہٰذا مجھے بھاگ جانا چاہئے''۔ جبکہ اسی ڈر کے مارے کچھ لوگ یہ بھی کہتے ہیں۔ ''چونکہ مجھے ناکام ہونے کا خوف ہے اس لیے تو مجھے زیادہ محنت، زیادہ تیاری اور زیادہ کوشش کرنی چاہئے تاکہ میں بھاگنے کی بجائے آگے بڑھنے پر طاقت خرچ کروں''۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

سچ تو یہ ہے کہ اس خوف نے مجھے بھی کتنی بار اس وقت منہ کے بل گرایا ہے جب سر اُٹھا کے کھڑے ہونا میرے لیے اور میرے پیاروں کے لیے بے حد ضروری تھا۔

ایک لمحے کے لیے فرض کریں کہ آپ کی زندگی میں کسی قسم کا ڈر نہ ہو تو آپ کی زندگی کیا رخ اختیار کرے گی؟ کون سی ناممکن دکھنے والی چیزیں ممکن ہو جائیں گی؟ کون سے رکے ہوئے کام پورے ہو جائیں گے؟ کون سے اُدھورے وعدے مکمل ہو جائیں گے؟

دوسری رکاوٹ: 'مجھے قبول کرلو'

مطلب؟ آپ یہ خواہش کرتے ہیں کہ سب لوگ مجھے قبول کریں۔

اس میں برائی ہی کیا ہے؟

بہت بڑی برائی ہے۔ یہ خواہش برائی تب بنتی ہے، جب دوسروں کی طرف سے قبولیت کا ملنا آپ کی 'ضرورت' بن جاتا ہے 'خواہش' اور 'ضرورت' میں بڑا فرق ہے۔ خواہش پوری نہ ہو تو فرق نہیں پڑتا، ضرورت پوری نہ ہو تو زندگی خطرے میں پڑ جاتی ہے۔ پانی، ہوا اور نیند کی طرح اگر 'مجھے قبول کرو' ضرورت بن جائے تو جینا دوبھر ہو جاتا ہے۔ دوسروں کی طرف سے قبولیت سے میرے دل کو بھی سکون ملتا ہے لیکن یہ میری ضرورت نہیں ہے۔ مل جائے تو ٹھیک ہے، نہ ملے تو میری زندگی مفلوج نہیں ہو جائے گی۔ لیکن بدقسمتی سے کچھ لوگ اسے آکسیجن کی طرح ضروری سمجھ لیتے ہیں۔ کمرے سے کسی نے آکسیجن غائب کی یا آپ کی ذات کو تمغۂ حسن کارکردگی نہ مل سکا، دونوں صورتوں میں آپ کی زندگی داؤ پر لگ گئی۔ جونہی آپ کو لگا کہ کسی نے آپ کی ذات کی نفی کی ہے آپ کا سر اُٹھنے کی بجائے جھک گیا۔

تیسری رکاوٹ: 'یقین کہاں سے لاؤں؟'

کیا آپ کو معلوم ہے کہ آپ اپنی سوچ سے کہیں زیادہ بہتر اور باصلاحیت انسان ہیں؟

حیرت میں گم ہو رہے ہیں آپ؟ جب مجھے پہلی بار اس بات کا پتہ چلا میری تو دُنیا ہی بدل گئی تھی اور جوں جوں میں نے اس بات پر یقین کرنا شروع کیا (اگرچہ یقین تھا کمبخت کہ آتا ہی

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

نہیں تھا) میری زندگی میں ہلچل سی مچتی گئی۔ اپنے ہی خلاف اپنے تمام تر حربے استعمال کرنے کے باوجود کہیں نہ کہیں سے یقین کی اِک چھوٹی سی رمق میرے دل کے کونے میں جگمگا رہی تھی۔ اس چنگاری نے میرے پورے وجود میں آگ لگا دی۔ کچھ کر گزرنے کا جنون میری نس نس میں بھر دیا۔ آہستہ آہستہ مجھ پر واضح ہونا شروع ہوا کہ میں واقعتاً اپنی سوچ سے کہیں بہتر اور باصلاحیت ہوں۔

اس کے بعد جوں جوں یقین بڑھا میری ذات کی بہتری اور صلاحیت بھی بڑھتی گئی۔ بہت سے ایسے کام جنہیں میں اپنی قابلیت کے دائرے سے باہر محسوس کرتا تھا رفتہ رفتہ میرے لیے آسان ہوتے چلے گئے۔ تاہم مزے کی بات یہ ہے کہ جب کبھی اپنے بارے میں میرا یقین ماند پڑا کئی کاموں میں میری قابلیت جو کہ ثابت شدہ تھی میرے ہاتھ سے پھسلنے لگی۔ اس بے یقینی کی وجہ سے اعتماد سے ہونے والے کاموں میں بھی میں 'مشکلات' کا شکار ہو گیا۔

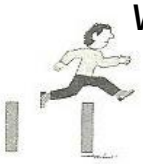
بات اگرچہ بڑی مشکل ہے لیکن خود کو گاہے بگاہے یاد دلاتے رہیئے کہ آپ اپنی سوچ سے بڑھ کر ذہین، باصلاحیت اور قابل ہیں۔ اس کا مطلب خود کو 'خوش فہمیوں' کے بھروسے چھوڑ دینا نہیں ہے۔ یہ دراصل حوصلے اور ولولے کی وہ 'اِیڈ' ہے جو اپنے آپ کو بطور تحفہ آپ خود دیتے ہیں۔ کیونکہ اگر آپ 'بیرونی ایڈ' کا انتظار کرتے رہے تو یہ جان لیوا انتظار شاید کبھی ختم ہی نہ ہو۔

چوتھی رکاوٹ: 'جناب میرے پاس تو ٹائم ہی نہیں ہے'

اپنی ہر ناکامی کی ساری ذمہ داری بے چارے وقت کے کندھوں پر لاد دی جاتی ہے۔ وقت کی کمی کا شکوہ تو ہر کوئی کرتا ہے۔ چلو ایک میں بھی سہی۔

کیا آپ بھی ان افراد میں تو شامل نہیں جن کے پاس اپنی لینگویج کی مہارت بہتر بنانے، نئے علوم سیکھنے، کتابیں پڑھنے، اپنے شعبے پر عبور حاصل کرنے، اپنے ہنر پر دسترس حاصل کرنے، اپنے معاشی آزادی کے خواب کو پورا کرنے، اپنی صحت کو بہتر بنانے، اپنے پیاروں سے ناراضگیاں دور کرنے، اپنے دوستوں کے ساتھ موج میلہ کرنے اور اپنے خدا کے ساتھ ٹوٹا رشتہ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com



جوڑنے کا وقت نہیں ہے؟

وقت تو سب کے پاس ایک جتنا ہی ہے۔ حکومتیں چلانے سے کمپنیاں چلانے والوں تک، جہاز اڑانے سے پتنگیں اڑانے والوں تک سب کے پاس ہفتے میں 168 اور دن میں 24 گھنٹے ہی ہوتے ہیں۔

کیا وقت کی کمی کے بہانوں نے آپ کو 'اوسط' درجے کا انسان تو نہیں بنا دیا؟ کیا برائی ہے اوسط درجے سے اوپر اُٹھ کر اعلیٰ درجے کی کامیابی حاصل کرنے میں؟ اعلیٰ پائے کا منیجر، شاعر، آرٹسٹ، کھلاڑی، ڈاکٹر یا استاد ہونا کوئی شرم کی بات ہے کیا؟ پست درجے پر آپ زیادہ خوشی منائیں گے یا اعلیٰ درجے پر فائز ہونا آپ کے لیے فخر کی بات ہوگی؟

وقت کی کمی کے بہانے آپ کو وقتی تکلیف سے تو بچا لیتے ہیں لیکن مستقل تکلیف کو آپ کے مقدر میں لکھوا کے دم چھوڑتے ہیں۔ ان بہانوں سے آپ کو کون سی 'ویکسین' بچا سکتی ہے۔ اس وائرس کے لیے کون سا 'اینٹی وائرس' استعمال کیا جائے؟

سب سے پہلے تو اس وائرس کی موجودگی کو تسلیم کیا جانا ضروری ہے۔ بہانے کا قبول کر لیا جانا ہی 50% چھٹکارے کا ضامن ہے۔

پانچویں رکاوٹ: 'میں تو بیمار ہوں'

خود شکستگی کے مارے لوگوں کے پاس اپنے خلاف دوسرا بڑا ہتھیار صحت کی خرابی کا بہانہ ہے۔

'میں تو بیمار ہوں'۔ کچھ سُنا سُنا سا نہیں لگ رہا؟ کتنے ہی لوگ ہر وقت جب وہ بظاہر بالکل ٹھیک ٹھاک ہوں جانے کیوں دوسروں کو یہ ثابت کرنے پر تُلے رہتے ہیں کہ ان کی صحت ٹھیک نہیں ہے۔

صحت کی خرابی کا بہانہ کر کے ہم خود کو وہ بہت کچھ پا لینے سے روکے رکھتے ہیں جو قدم اُٹھا لینے کی صورت میں ہمارا مقدر بن سکتا ہے۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

لیکن کیا آپ ایسے لوگوں کو بھی جانتے ہیں جنہوں نے کسی قسم کی جسمانی معذوری، کمزوری یا بیماری کو آڑے نہیں آنے دیا۔

آج میں ماڈل ٹاؤن پارک میں ایک ایسے شخص سے ملا ہوں جو 'پارٹ ٹائم' ویٹ مشین پر واک کے لیے آئے لوگوں کا وزن کرتا ہے لیکن دراصل وہ ہر قسم کے موبائل فون ریپئر کرتا ہے۔ اور یہ جان کر حیران مت ہوئے گا کہ موبائل فون کے نت نئے ڈیزائنوں کی مرمت کرنے والا یہ نوجوان شمشاد حسین آنکھوں سے بالکل نابینا ہے۔

'ایسے ہی لوگ ہیں جو بہانوں کی زنجیروں کو توڑ ڈالتے ہیں، کسی مشکل کو نہیں مانتے، کسی تکلیف کو رکاوٹ نہیں سمجھتے اور کسی چیلنج کو خاطر میں نہ لاتے ہوئے وہ سب کر گزرتے ہیں جن کے بارے میں باقی لوگ سوچ کر ہی حیران رہ جاتے ہیں'۔ میں اپنے فٹنس کوچ ذیشان حیدری سے بس اتنا ہی کہہ پایا تھا۔

تو کیا بیماری اور صحت کی خرابی کو آپ کے رستے کی دیوار بننے دیا جائے؟

پلیز آج ہی سے 'سر درد' سے دوستی ترک کرنے کا اعلان کر دیجیے۔

سر درد تب ہوتا ہے جب آپ کی زندگی میں کوئی مقصد نہ ہو۔ آپ کے مقصد میں اتنی طاقت ہونی چاہیے جو سر درد جیسی رکاوٹوں کو پچھاڑ سکے۔

میری زندگی میں ایسے کئی دن آئے جب جسم درد سے دُکھ رہا ہوتا تھا، ٹانگیں اپنا ہی بوجھ سہار نہیں پا رہی ہوتی تھیں۔ نیند سے آنکھیں بوجھل بوجھل ہوتی تھیں اور سب سے بڑھ کر صبح سویرے اُٹھنے کی بظاہر کوئی وجہ بھی نہیں ہوتی تھی۔ لیکن نیند کی مستی میں خود کو منفی باتیں سنانے کی بجائے میں ایک دم جمپ لگا کر بستر سے کودتا تھا۔ اس جمپ میں آج کے دن کو، زندگی کا یادگار دن بنانے کا عہد ہوتا تھا۔ باوجود اس کے کہ اس دن مجھے کہیں سے کامیابی کی کوئی نوید ملنے کا امکان نظر نہیں آتا تھا لیکن پھر بھی میں دن کا آغاز ایک نئی اُمنگ اور ولولے سے کرتا تھا۔

ہر وہ دن جب میرا دل نرم بستر میں گھسے رہنے پر مائل ہوتا تھا اور اپنی بات منوانے کی درجنوں دلیلیں دے رہا ہوتا تھا (اور کئی بار ان دلائل کو سُن کر سچ مچ مجھے سر اور جسم میں درد اور

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

تھکاوٹ محسوس ہونے لگتی تھی) میں دلائل کو رد کر کے ایک پُر جوش دن کی شروعات کرتا تھا اور حیرت ناک انداز میں درد اور تھکاوٹ دُم دبا کر بھاگ جاتی تھی۔

کیا آپ نے اپنے اِردگرد ایسے لوگ دیکھے ہیں جو ہر وقت 'طبیعت ٹھیک نہیں' کا رونا روتے رہتے ہیں؟ یہ ناسازیٔ طبیعت ہم سے کتنے مواقع چھین لیتی ہے؟ کتنی کامیابیوں کے امکانات کو ہم سے ملنے نہیں دیتی ہے؟

آپ کی رُکاوٹیں کیا کہتی ہیں؟ کس چیز نے آپ کا راستہ رُوک رکھا ہے؟

کچھ لوگوں نے خود کو 'پچھاڑنے' کا کچھ زیادہ ہی پکا عہد کر رکھا ہوتا ہے یہ لوگ اپنے ہی خلاف سازشیں کرتے رہتے ہیں جو خود کو اپنی ہی 'بے وقعتی' کے جال میں پھنسا لیتے ہیں۔

خود کو شکست دینے پر تُلے افراد کی شناخت کیا ہے؟ بلکہ ان کی پرابلم کیا ہے؟ کیا آپ کسی ایسے شخص کو جانتے ہیں؟ نہیں؟ کیا آپ آج تک خود سے کبھی نہیں ملے ہیں؟

کیا واقعی آپ نے کبھی اپنے خلاف کوئی 'سازباز' نہیں کی ہے؟ اپنے خلاف سازش کرنے کا مطلب سمجھتے ہیں آپ؟

جب آپ کو علم ہو کہ آپ نے کہاں پہنچنا ہے، آپ اچھی طرح سے باخبر ہوں کہ پہنچنے کے فائدے اور نہ پہنچنے کے نقصانات کیا ہیں؟ لیکن آپ قدم 'اُٹھانے' کی بجائے قدم ہٹا لینے کی راہ چنیں تو آپ کے علاوہ اور کون ہے جو 'دشمن' سے جا ملا ہے؟

جب آپ جانتے ہیں کہ قدم اُٹھا لینا ہی منزل پر پہنچنے کی ضمانت ہے، تو قدم روک لینے کی پالیسی پر آپ کس کے اشارے سے عمل پیرا ہو رہے ہیں؟ جانتے بوجھتے آپ خود کو کامیابی کی بجائے ناکامی کی طرف کیسے دھکیل سکتے ہیں؟ آپ خود کے پیچھے اس طرح ہاتھ دھو کر کیسے پڑ سکتے ہیں؟ آپ 'آ بیل مجھے مار' کی چلتی پھرتی مثال کیسے بن سکتے ہیں؟

اپنے راستے کی ساری رُکاوٹوں، پتھروں، دیواروں کو بتا دیجئے کہ آپ کسی رُکاوٹ کو خاطر میں نہیں لانے والے ہیں۔ آپ نے فیصلہ کر لیا ہے رُکاوٹوں کو پامال کرنے کا، کیونکہ آپ جان گئے ہیں کہ رُکاوٹ سے آگے آپ کی جیت ہے۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

10

زندگی فیئر نہیں ہے

زندگی سے روٹھے لوگوں کی نشانی کیا ہوتی ہے؟ کیسے پتہ چلتا ہے کہ کوئی شخص زندگی کی ہر سانس کو جی بھر کے 'جی' رہا ہے یا محض زندہ ہے؟

زندگی سے ناخوش، شکایتوں کے ڈھیر پر کھڑے لوگوں کو کیا چیز اطمینان دے سکتی ہے؟۔ خوشی سے ناراضگی اختیار کر لینے والوں کو کیسے دوبارہ جینے پہ آمادہ کیا جا سکتا ہے؟

کیا کبھی آپ نے اپنے آس پاس لوگوں کو یہ کہتے سنا ہے کہ

زندگی بوجھ ہے

زندگی فضول ہے

زندگی سنگدل ہے

زندگی قاتل ہے

زندگی بڑی ظالم ہے

زندگی بہت مشکل ہے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

زندگی کتنی کٹھن ہے
زندگی بے حد دُشوار ہے
زندگی میرے ساتھ انصاف نہیں کر رہی

اگر آپ کا زیادہ تر وقت انہی خیالات کے مالکان کے ساتھ گزرتا ہے یا آپ باقاعدگی سے اُس ماحول کا حصہ رہے ہیں جہاں اس طرح کے 'اعتماد شکن' جملوں کی تکرار ہے تو اس بات کے قوی امکان ہیں کہ آپ بھی اس نعرے کے اسیر بن چکے ہوں گے کہ ''زندگی ان فیئر ہے''

لوگوں کی اکثریت ہر لمحے یہ ثابت کرنے پر تُلی نظر آتی ہے کہ زندگی نے ان کے ساتھ کس قسم کا کھیل کھیلا ہے! زندگی نے ان کے ساتھ کہاں کہاں وفا نہیں کی۔ زندگی نے کس کس مرحلے پر اُن کی اُمیدوں کو جھنجھوڑ کے رکھ دیا۔ اُن کے جذبوں کو توڑ کے رکھ دیا، اُن کے ارمانوں کا خون کر دیا، جو اُنہوں نے سوچا تھا وہ ہوا ہی نہیں اور جو ہوا اس کے بارے میں اُنہوں نے کبھی سوچا تک نہیں تھا۔

ٹھیک ہی تو کہتے ہیں آپ، زندگی فیئر ہے ہی نہیں، زندگی ان فیئر ہے۔

کرۂ ارض پر موجود مختلف انسانوں کا زندگی کے ساتھ تجربہ مختلف ہونے کی وجہ بھی یہی ہے۔ سب لوگوں کو ایک سے حالات کہاں دستیاب ہوتے ہیں؟ ہر انسان کی صلاحیتیں، خوبیاں، ماحول، امکانات، حادثات، پریشانیاں، مواقع، حالات مختلف ہیں۔ زندگی سب کی پلیٹ میں ایک ہی جیسا، ایک ہی جتنا، ایک ہی جگہ، ایک ہی وقت میں، ایک ہی ہاتھ سے، ایک ہی رفتار سے، ایک ہی انداز سے، ایک ہی لمحے میں کب ڈالتی ہے؟۔ مجھے تو لگتا ہے کہ ہر انسان کی پلیٹ کا سائز بھی مختلف ہوتا ہے۔ آپ کہیں گے پلیٹ کا سائز؟ کئی لوگوں کے پاس تو پلیٹ ہی نہیں ہے۔ کچھ کے پاس اس کے برعکس بڑے بڑے ڈونگے ہیں، پراتیں ہیں، شاید دیگیں ہیں۔

دوستو! آپ درست کہتے ہیں۔ زندگی کس کو کیا دیتی ہے، وہ سب کے لیے 'فیئر' نہیں ہے۔

خدا کی اس کائنات میں سب برابر نہیں ہیں۔ سب کے ساتھ ہونے والے واقعات

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

برابر نہیں ہیں، سب کے صدمات برابر نہیں ہیں، سب کے حادثات برابر نہیں ہیں۔ مجھے مزید قائل مت کیجئے۔ میں پہلے ہی سے مان چکا ہوں کہ زندگی فیئر نہیں ہے۔ لیکن دوستو! کیا آپ کو نہیں لگتا کہ اس کے باوجود زندگی کتنی خوبصورت ہے!

زندگی فیئر نہیں تو کیا ہوا، خوبصورت تو ہے!

''خوبصورت؟ خاک خوبصورت ہے زندگی۔ ہر روز حالات کی تیز دھار تلوار کاٹ رہی ہے، ہر روز ارادے ٹوٹ رہے ہیں، ہر روز ذلتیں، مایوسیاں، ناکامیاں گھیرا تنگ کر رہی ہیں اور آپ کہہ رہے ہیں زندگی خوبصورت ہے'' ہوسکتا ہے آپ نے منہ بنا کے کہا ہو۔

آپ درست کہہ رہے ہیں، زندگی نے ہوسکتا ہے کہ آپ کے خیال میں آپ کے ساتھ اب تک اچھا سلوک نہ کیا ہو لیکن اس چیپٹر (Chapter) کو ختم کرنے تک مجھے یقین ہے کہ میں آپ کو قائل کرلوں گا کہ 'زندگی خوبصورت ہے'۔ بالکل اسی طرح جیسے شروع میں آپ نے مجھے قائل کرلیا کہ 'زندگی ان فیئر ہے'۔

بس ذرا سی عینک بدلنی پڑے گی، دیکھنے کا انداز، سوچ کا زاویہ بدلنا ہوگا، ان فیئر دکھنے والی، بوجھ زدہ زندگی، خوبصورت دکھنے لگے گی۔

میں یہ بات اتنے یقین سے کیسے کہہ سکتا ہوں؟

اس لیے کہ زندگی کے 24 سال میں بھی زندگی کو ان فیئر ہی سمجھتا رہا۔ زندگی مجھے بوجھ دکھائی دیتی تھی، ان فیئر لگتی تھی۔ ہر لمحے دوسروں سے موازنہ کر کے میں خود کو تکلیف دیتا رہا۔ دوسروں کے مقابلے میں خود کو حقیر سمجھتا رہا۔ مجھے ہر وقت یہ خیال ڈستا رہتا ہے کہ دوسروں کے پاس جو کچھ ہے وہ میرے پاس کیوں نہیں ہے؟ میں غربت زدہ خاندان میں پیدا ہوا..... یہ اَن فیئر ہے۔ میری ماں بچپن ہی میں مجھے اپنی محبت سے محروم کر کے ابدی نیند سو گئی، اَن فیئر ہے۔ میرے معاشی حالات سے لے کر جذباتی صدمات تک ہر چیز مجھے زندگی کے اَن فیئر ہونے کا یقین دلاتی رہی۔ جسمانی خدوخال سے شکل وصورت تک، صلاحیتوں کے جائزے سے لے کر آگے بڑھنے کے مواقع تک، سکول، کالج، یونیورسٹی سے لے کے سول سروسز اکیڈمی تک، جنگ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

اخبار کی کنٹین سے لے کے ملٹی نیشنل کمپنیوں کے انٹرویو تک ہر جگہ مجھے زندگی اَن فیئر ہی نظر آئی۔

سماجی سٹیٹس سے لے کے اثر ورسوخ تک، لباس و گفتار سے لے کر زندگی کی آسائشوں تک، لائف سٹائل سے لے کے رہن سہن تک، میں نے زندگی کے اَن فیئر ہونے کی گواہی پائی۔

تو پھر ثابت یہ ہوا کہ زندگی بہت 'اَن فیئر' ہے۔

لیکن دوستو! آپ کو نہیں لگتا کہ اس سب کے باوجود زندگی خوبصورت ہے؟ ہوسکتا ہے آپ کو میری اس بات پہ غصہ آرہا ہو؟ آپ کو زندگی کے 'اَن فیئر' ہونے کے علاوہ کچھ اور دکھتا ہی نہ ہو۔

دو کیفیات انسانی ذہن میں کبھی اکٹھی نہیں ہوسکتیں۔ ایک ہے شکر کی کیفیت اور دوسری شکائت کی۔ اگر آپ شکر کریں گے تو پھر آپ شکائیت نہیں کر سکتے۔ اور اگر آپ شکایت کریں گے تو پھر آپ شکر نہیں کر سکیں گے۔ جب ہم شکر کی کیفیت میں ہوتے ہیں تو شُکر والی چیزوں کی فہرست اتنی لمبی ہوجاتی ہے کہ ہمارے ذہنوں میں گنجائش ہی نہیں بچتی کہ ہم کسی چیز کی شکائیت کر سکیں۔

دوستو! زندگی اَن فیئر ہوسکتی ہے۔ (میں اگرچہ اس سے متفق نہیں ہوں لیکن آپ کی سہولت کے لیے آپ کی محبت میں تھوڑی دیر کے لئے متفق ہوجاتا ہوں) لیکن سچ یہ ہے کہ زندگی ایک 'پیکج' package ہے۔ اس میں سب کچھ ہے لیکن سب چیزیں آپ کی خواہشات کے مطابق نہیں ہوتیں۔

دوستو! زندگی اَن فیئر ہوسکتی ہے لیکن ہے بہت خوبصورت۔ اس کو خوبصورت رہنے دیجئے، اس کو خوبصورت طریقے سے گزاریے اور خوبصورتی ڈھونڈیے۔ زندگی کی خوبصورتی ڈھونڈنے سے مشکلات کم ہوجاتی ہیں اور شکر کی کیفیت شکایت کے امبار سے دُور رکھتی ہے۔

زندگی ان فیئر ہے یا آپ پہ باقیوں کی نسبت کچھ زیادہ مہرباں ہے اس کا تعلق آپ کے ساتھ پیش آنے والے واقعات اور گردوپیش کے حالات سے نہیں بلکہ آپ کی سوچ کے انداز سے ہے۔

زندگی قدرت کا ایک انمول تحفہ ہے۔ تو پھر اس تحفے کو کچھ لوگ اپنے لیے زحمت کیوں بنا لیتے ہیں؟ اپنی سوچ کے انداز کی بدولت!

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ہمیں لگتا ہے کہ دوسرے زیادہ خوش قسمت ہیں، وہ اللہ میاں کے زیادہ 'لاڈلے' ہیں، ان پہ زندگی کی 'نظر کرم' کچھ زیادہ ہے۔ اگر ان سے پوچھیں تو وہ خود کو 'عتاب' کا شکار سمجھتے ہیں، ناشکریوں کا پلندہ لیے پھر رہے ہوتے ہیں۔ البتہ ان کی نگاہوں میں کوئی اور زیادہ 'فیئر' زندگی گزار رہا ہوگا جس کا درحقیقت وہی حال ہوگا جو ان کا رہتا ہے۔

زندگی ہمیں کیا دیتی ہے، اسے ہم بدل نہیں سکتے! اپنی جائے پیدائش، مادری زبان، ماں باپ بدلنے کا اختیار ہمارے ہاتھ میں کہاں ہے؟ ہمیں 'ورثے' میں کیسے بال، کیسی رنگت، کیا رجحانات، کیا بیماریاں، کیا صلاحتیں، کیا قد کاٹھ، کیا خوبیاں، کیا خامیاں ملی ہیں، ہمیں یہ اختیار نہیں البتہ زندگی نے جو ہمیں دیا اسے اپنے فائدے میں، اپنے حق میں، زندگی سنوارنے میں استعمال کرنے کا اختیار صرف اور صرف ہمارے اپنے ہاتھ میں ہے۔

ہم چاہیں تو عمر بھر زندگی کے ان فیئر ہونے کی شکائیت کرتے گزار دیں۔ چاہیں تو 'ان فیئر' دکھنے والی چیزوں، باتوں، خامیوں، کمزوریوں کو اپنی طاقت بنالیں اور ان لوگوں سے کہیں آگے نکل جائیں جن کے ساتھ آپ کے خیال میں زندگی کچھ زیادہ مہربان ہے۔

میں آپ کو ایسا کرنے کے لیے کیوں کہہ رہا ہوں؟ اس لیے کہ میں نے خود بھی یہی کیا ہے۔ اپنی زندگی کے بیشتر سال میں شکائیتوں کے ڈھیر پہ بیٹھا زندگی کے ان فیئر ہونے کا رونا روتا رہا۔ فائدہ.....؟ کچھ بھی نہیں۔ بچپن سے جوانی تک، سچ تو یہ ہے کہ میرے پاس کسی بھی دور میں وہ سب نہیں تھا جو باقیوں کے پاس تھا۔ مجھے اپنے پاس محرومیوں کے سوا کچھ دکھتا بھی نہیں تھا۔

بچپن میں دوسروں بچوں کے پاس کھلونے تھے، میرے پاس نہیں تھے، ان کے پاس اچھے قیمتی کپڑے تھے، میرے پاس نہیں تھے، ان کے پاس نئی کتابیں، بیگ، یونیفارم، جوتے، کاپی پنسلیں، جیومیٹری باکس، سائیکل..... میرے پاس کچھ نہیں تھا۔ کالج میں، یونیورسٹی میں جو کچھ جو دوسروں کے پاس تھا میرے پاس ان میں سے کچھ بھی نہیں تھا۔ مجھے زندگی صرف اور صرف 'ان فیئر' دکھتی تھی۔ حتیٰ کہ باقیوں کے پاس ان سب چیزوں کے ساتھ ساتھ والدین تھے، میرے پاس تو وہ بھی نہ رہے تھے۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پھر ایک دن آیا جب مجھے احساس ہوا کہ ان کے پاس جو کچھ ہے وہ تو کئی اور لوگوں کے پاس بھی ہے، لیکن جو میرے پاس ہے وہ تو بس میرا ہی ہے۔ ان فیئر دکھائی دینے والی زندگی نے ایسا رُخ پھیرا کہ بوجھ زدہ زندگی، تحفوں سے لدگئی۔ ہر خامی، ہر کمزوری، ہر محرومی خدا کی طرف سے ایک انمول عطیہ، تحفہ اور جزا دکھنے لگی۔

والدین کا غریب ہونا، خاندان کا بڑا ہونا، بچپن کی نا آسودگی، نوجوانی کی اذیتیں، سب کسی بڑے منصوبے کا حصہ لگنے لگیں۔ سر بے اختیار سجدۂ شکر کے لیے جھک گیا۔ ذہن قدرت کی پلاننگ پہ حیرت زدہ رہ گیا۔ میری زندگی میں 'ان فیئر' دکھنے والے واقعات وحالات میں سے ایک بھی واقعہ رونما نہ ہوتا تو میں آج یہ کتاب نہ لکھ رہا ہوتا۔ زندگی کے چوبیس سالوں میں پیش آنے والے ہر واقعے، ہر ناکامی، ہر مایوسی، ہر محرومی، ہر تنگدستی، ہر ذلت، ہر نامرادی، ہر پریشانی نے میری موجودہ زندگی کو سینچا تھا۔ میری موجودہ کامیابیاں اور خوابوں کو سچ کر دکھانے میں صحیح وقت پر، صحیح طریقے سے اپنا کردار نبھایا تھا۔

بڑی دیر سے احساس ہوا کہ زندگی کو 'ان فیئر' ثابت کرنے والا ہر واقعہ مجھے دراصل کچھ سکھانا چاہتا تھا۔ میرے صبر، حوصلے، عزم اور ثابت قدمی کو آزمانے والی ہر شکست بلاشبہ میری 'تیاری' کا حصہ تھا۔ قدرت مجھے بار بار ناکام کرکے، میرے اوپر سینکڑوں دروازے بند کرکے مجھے لمحہ بہ لمحہ اس ایک دروازے کی طرف 'دھکیل' رہی تھی جس کے کھلنے کے بعد میری قسمت کھل گئی۔ میری ہر وہ ناکامی، پریشانی، آزمائش، محرومی جو اس لمحے میں مجھے سر پر لٹکتی تلوار نظر آتی تھی، آج پتہ چلا میری ساتھی تھی، میری راہبر تھی۔

آج برسوں بعد میں اپنی کسی ناکامی، بے بسی کے کسی لمحے کو پیچھے مڑ کے دیکھوں تو اس لمحے پہ افسوس کرنے کی بجائے، دل شکر کے جذبے سے بھر جاتا ہے۔ آپ کو بڑی مضحکہ خیز بات لگے گی لیکن آج کسی ناکامی کو یاد کرکے میں مسکرا کے کہتا ہوں

''یا اللہ تیرا شکر ہے کہ میں اس انٹرویو میں فیل ہوا''

کچھ عرصہ پہلے میں نیسلے کی لیڈرشپ ٹیم کے ساتھ 'ٹک ٹک ڈالر' کی ٹریننگ کروا رہا

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

تھا۔اس ٹریننگ میں نیسلے کے مینجنگ ڈائریکٹر این ڈونلڈ سمیت ان کے ٹاپ کے 16 لوگ شامل تھے۔ٹریننگ کے اختتام پر اُن سب نے اُٹھ کر میرے لیے تالیاں بجائیں۔اس لمحے میری آنکھوں میں خوشی کا ایک آنسو جھلملا گیا۔بہت سال پہلے جب میں ہر روز نیسلے کی فیکٹری میں مزدوری کی تلاش میں بس کی چھتوں پر، بیٹھ کر جاتا تھا اور بھوکا پیاسا دھتکار دیئے جانے کے بعد واپس آتا تھا تب میں کبھی سوچ نہ سکتا تھا کہ کبھی میں نیسلے جیسی کمپنی کے چیف ایگزیکٹو سمیت ان کے ٹاپ مینجمنٹ کو ٹریننگ یا کوچنگ دوں گا۔

ان کے اصرار پر جب میں نے بار بار فیکٹری میں نوکری کے لیے ریجیکٹ ہونے کی بات بتائی تو ان میں سے اکثر لوگوں کی آنکھوں میں بھی آنسو تیرنے لگے۔این ڈونلڈ نے مجھے مسکرا کے دیکھا اور بولے

''اچھا ہوا ہم نے آپ کو اس وقت نوکری نہیں دی وگرنہ آج یہاں آپ ہماری ٹریننگ نہ کر رہے ہوتے''

دوستو! کن باتوں کی بنا پہ آپ اپنی زندگی کو ان فیئر سمجھتے ہیں؟

اپنی زندگی کے کون سے پہلو آپ کو بوجھ دکھائی دیتے ہیں؟

کن باتوں پہ آپ کو شرمندگی محسوس ہوتی ہے؟

کن باتوں کو آپ دوسروں سے چھپا کے رکھنا چاہتے ہیں؟

کن باتوں میں آپ خود کو دوسروں سے کمتر سمجھتے ہیں؟

کیا چیزیں آپ کو محرومی لگتی ہیں؟

جب آپ یہ فہرست 'مرتب' کر چکیں تو میری کہانی کو ذہن میں لائیے اور سوچیے کہ کہیں ایسا تو نہیں کہ یہ پریشانیاں، کمزوریاں، خامیاں اور محرومیاں آپ کی اصل طاقت ہیں؟

کہیں ایسا تو نہیں کہ آج بوجھ لگنے والی یہ سچائیاں کل کو آپ کے لیے 'تحفے' کا درجہ حاصل کرنے والی ہیں؟

کیا آپ کو نہیں لگتا کہ آج کی ساری 'زحمتیں' کل 'رحمتیں' محسوس ہو سکتی ہیں؟

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

آپ کو جیسے یقین نہیں آ رہا بالکل اسی طرح میں کبھی تصور بھی نہیں کر سکتا کہ مزدور کا بیٹا ہونا کبھی میرے لیے شرمندگی سے زیادہ کچھ ہو سکتا تھا۔ لیکن آج قومی ٹی وی پہ دن میں درجنوں بار کہتا نظر آتا ہوں ''اپنے مقصد کو پانے کے لیے وال چاکنگ بھی کی، فیکٹریوں میں مزدوری بھی کی۔ مزدور کا بیٹا ہوں، میں کیوں جھجکتا''

زندگی بظاہر ان فیئر ہے لیکن زندگی کے سٹیڈیم میں تماشائیوں کے بنچ پہ بیٹھ کے شکایتوں کی جان چھوڑ کے اگر میدان میں کود جائیں تو جلد ہی احساس ہوگا کہ کھیل کے قوانین، مخالف ٹیم، تماشائی حتیٰ کہ امپائر بھی اگر آپ کے خلاف ہو جائے تب بھی یہ کھیل خوبصورت ہے۔ آپ کو جلد ہی پتہ چل جائے گا کہ ہر واقعے کے پیچھے پروردگار کا ایک مقصد ہوتا ہے جسے ہم سمجھ نہیں پاتے۔ اسی لیے شور شرابا کرتے ہیں، روتے ہیں، مار دھاڑ پہ اُتر آتے ہیں، کھیل اُدھورا چھوڑ کے بھاگ جاتے ہیں..... لیکن جیسے ہی ہم اس مقصد کو پا لیتے ہیں تو شکائتیں دُم دبا کے بھاگ جاتی ہیں ان کی جگہ شکر لے لیتا ہے۔ ہم اپنے بچپنے پہ ہنستے ہیں اور حیران ہوتے ہیں کہ ہم قدرت کی اس 'مصلحت' کو اس وقت کیوں نہ سمجھ پائے۔

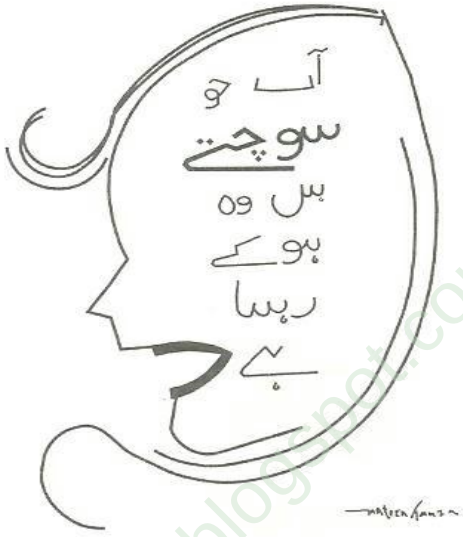
دوستو! آج جس دکھ نے بھی آپ کو افسردہ کیا ہوا ہے؟ جس ناکامی نے بھی آپ کے عزم کو سرنگوں کر دیا ہے؟ جس محرومی نے بھی آپ کے اعتماد کو کھوکھلا کر دیا ہے؟ جس شرمندگی نے بھی آپ کی عزتِ نفس کو داؤ پہ لگا دیا ہے؟ جس مفلسی، تنگدستی، پریشانی اور اُلجھن نے بھی آپ کو گھیرا ہوا ہے یقین مانئے اس کے پیچھے قدرت کا کوئی راز ہے، مقصد ہے، مصلحت ہے۔ خدا پر بھروسہ کیجئے۔ زندگی کے ان فیئر ہونے کی شکائیت چھوڑ کر آگے بڑھنے کی جستجو جاری رکھئے۔ دیکھتے ہی دیکھتے آپ کی زندگی کامیابیوں، خوشیوں اور خوشحالیوں سے بھر جائے گی۔

زندگی ان فیئر سہی لیکن ہے بڑی خوبصورت!

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

11

سوچ کا اصول

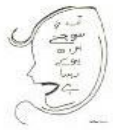


آپ جو سوچتے ہیں وہ ہو کے رہتا ہے۔ آپ جیسا سوچیں گے زندگی بالکل ویسی ہی ہوگی۔ اس وقت زندگی میں جو کچھ آپ کر رہے ہیں، جہاں پہ کھڑے ہیں، جس قسم کی کامیابی یا ناکامی آپ نے سمیٹی ہے، آپ کی زندگی کے اس وقت جو بھی نتائج ہیں وہ بذاتِ خود آپ نے پیدا کیے ہیں۔

''میں نے ایسا کیا کیا ہے کہ اس قسم کی زندگی میری نگاہوں کے سامنے موجود ہے؟ میں کیسے ذمہ دار ہوں؟''۔ آپ نے ایک بار پھر احتجاج کیا ہوگا

اپنے رات کے خوابوں میں تو اکثر اوقات ہم کامیابی کے بارے میں سوچتے ہیں لیکن جاگتی آنکھوں کے، کھلی آنکھوں کے خوابوں میں، تحقیقات بتاتی ہیں کہ ہم اپنا زیادہ تر وقت کامیابی، خوشحالی اور ترقی کے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com



بارے میں نہیں سوچتے۔ چونکہ ہمارے آس پاس بے شمار مسائل، پریشانیاں، اُلجھنیں رہتی ہیں، لھٰذا انہی، اُلجھنوں، پریشانیوں اور تکلیفوں کے بارے میں سوچتے ہوئے ہمارا دن گزر جاتا ہے۔ سوچ کا اصول یہ کہتا ہے کہ کسی چیز کے بارے میں آپ جتنا زیادہ سوچیں گے آپ کی زندگی میں اُس کی اتنی ہی فراوانی ہوگی۔

یہ زندگی جو آپ اس وقت جی رہے ہیں، آپ نے خود اس کو اپنی طرف 'کھینچا' ہے، اپنی طرف متوجہ کیا ہے۔ یہ زندگی آپ نے اپنی طرف خود بلائی ہے۔ جو تجربات جو واقعات حتیٰ کہ حادثات آپ کی زندگی میں ہو رہے ہیں ان کو خود آپ نے دعوت دے کر بلایا ہے۔ کسی مہمان کو دعوت پہ بلا کر اس کے آنے پر بھلا کوئی ناراض ہوتا ہے؟

پھر اپنی زندگی کے واقعات و حالات کو پُر خلوص دعوت نامہ جاری کر کے آپ شکایات کا 'وائٹ پیپر' کیوں جاری کرتے ہیں؟

'دعوت' اور 'شکایت' کی اندر کی کہانی جاننے کے لیے آپ کو 'سوچ کا اصول' سمجھنا پڑے گا۔

سوچ کا اصول کششِ ثقل کی طرح ہے۔ اگر کششِ ثقل سمجھ آ گئی تو سوچ کا اصول خود بخود ذہن میں اُتر جائے گا۔

آپ میں سے کبھی کسی نے کششِ ثقل کی شکائیت کی ہے؟ وہی کششِ ثقل جس کی وجہ سے سیب ٹوٹتا ہے تو زمین پہ جا گرتا ہے۔ شاید ہم میں سے کبھی کسی نے کششِ ثقل کی شکایت نہیں کی چونکہ ہم جانتے ہیں کہ یہ کائنات کا ایک اصول ہے جسے ہم بدل نہیں سکتے۔ تو یہ بھی ثابت ہو گیا کہ جس چیز کو ہم بدل نہیں سکتے ہم کبھی اس کی شکایت نہیں کرتے۔

واہ! ہم شکایت صرف اُس چیز کی کرتے ہیں جس کے بارے میں ہمیں لگتا ہے کہ ہم اس کو بدل سکتے ہیں۔

یہی وجہ ہے کہ کششِ ثقل کی وجہ سے بہت نقصان اُٹھانے کے باوجود ہم کبھی شکایت نہیں کرتے۔ لوگ چھت سے گر کے زخمی ہو جاتے ہیں، بچے گر کے چوٹ لگوا لیتے ہیں۔ آپ کی قیمتی ڈنر سیٹ کی خوبصورت پلیٹیں گر کر تباہ ہو جاتی ہیں۔ کششِ ثقل کی وجہ سے پہاڑوں کی چوٹیوں

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پر جانے والے لوگ حادثوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ کتنے ہوائی جہاز گر جاتے ہیں۔ پاکستان، انڈیا کرکٹ میچ میں بھی کششِ ثقل کا عمل دخل ہے۔ شاہد آفریدی کششِ ثقل کی وجہ سے کیچ آؤٹ ہوتا ہے۔ کششِ ثقل نہ ہو تو کبھی گیند واپس نہ آتا، نہ وہ کیچ آؤٹ ہوتا۔

لیکن پھر بھی ہم شکایت نہیں کرتے کیونکہ ہمیں پتہ ہے کششِ ثقل کائنات کا ایک فطری قانون ہے۔ اس کو ہم بدل نہیں سکتے۔ ہم اس اصول کو مانتے ہیں، شکایت کرنے کے بجائے اس اصول کو اپنے فائدے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

کششِ ثقل کو استعمال کر کے ہم نے جہاز بنائے، بلند و بالا عمارتوں تک پانی پہنچانے کا انتظام کیا۔ کششِ ثقل کو استعمال کر کے ڈرینج کا پورا سسٹم تیار کیا۔ فٹ بال، ہاکی، بیس بال، ریسلنگ، ٹینس، کرکٹ، گالف ہر کھیل کے اندر کششِ ثقل کارفرما ہے۔ ہم کائنات کے اس اٹل اصول کو اپنی زندگی بہتر بنانے کا ذریعہ بناتے ہیں۔ ایک بار پھر آپ کو یاد دلاؤں ہم شکایت کرتے ہیں تو صرف اُس چیز کی جس کو ہم بدل سکتے ہیں۔ اس چیز کی ہم شکایت نہیں کرتے جس پہ ہمارا اختیار نہیں ہوتا۔

تو کیا آپ نے زندگی میں کبھی شکایت کی ہے؟ بالکل کی ہوگی۔ میں نے خود اپنی زندگی میں بہت سی شکائتیں کی ہیں۔ بہت دیر میں مجھے احساس ہوا کہ شکایت صرف اسی چیز کی کر سکتا ہوں جس کو میں بدل سکتا ہوں، بدلنے کے لیے ذمہ داری اٹھانا شرط ہے اور ذمہ داری اُٹھانا کامیابی کا پہلا قدم ہے۔

میں نے کششِ ثقل کی مثال اس لیے دی کہ جیسے کششِ ثقل کا اصول اٹل اور آفاقی ہے، اسی طرح سے سوچ کا اصول بھی اٹل اور آفاقی ہے۔ 'سوچ کا اصول' کہتا ہے ''آپ جو سوچیں گے وہ آپ کے ساتھ ہو کے رہے گا''۔ اب آپ کہیں گے کہ میں تو بہت اچھا سوچتا ہوں۔ پھر ناکامی کیوں ہاتھ لگتی ہے؟۔

''انٹرویو میں جانے سے پہلے سوچا تھا کہ کامیاب ہو جاؤں گا لیکن میں رہ گیا۔ سوچا تھا اس حسین لڑکی سے میری شادی ہو جائے گی لیکن وہ تو کسی اور کی ہو گئی۔ سوچا تھا میرا بزنس بہت

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

زبردست طریقے سے سیٹ ہو جائے گا لیکن یہ تو فلاپ ہو گیا۔ سوچا تھا جرمنی کا ویزہ لگ جائے گا لیکن میرا ویزہ ریجیکٹ ہو گیا۔ سوچا تھا میری آمدنی اس سال دُوگنا بڑھے گی لیکن وہ تو پہلے سے بھی کم ہو گئی۔ سوچا تھا مالک مکان سے تعلقات بڑے اچھے ہو جائیں گے لیکن اُس نے تو گھر سے نکلنے کا نوٹس جاری کر دیا ہے۔ سوچا کہ میرا بجلی کا بل کم ہو جائے گا، وہ تو اور بھی بڑھ گیا۔ میں نے سوچا کہ آج حریف کو باکسنگ کے میچ میں ہرا دوں گا لیکن میں تو خود ناک آؤٹ ہو گیا۔ میں نے سوچا تھا کہ امتحان میں ٹاپ کروں گا لیکن میں تو فیل ہو گیا۔ میں نے سوچا کہ آج کھانا ایسا بناؤں گی کہ سب انگلیاں چاٹتے رہ جائیں گے لیکن کھانا ایسا بنا کہ سب کے منہ لٹک گئے''۔ اس طرح کی بے شمار مثالیں ہو گی جہاں پہ آپ نے سوچا کچھ تھا لیکن ہوا کچھ۔

آپ سوچتے ہوں گے کہ یہ 'سوچ کا اصول' تو غلط ثابت ہو گیا۔ کیونکہ ہم جو سوچتے ہیں وہ تو نہیں ہوتا۔ یہی تو سب کا گلا ہے، یہی تو سب کو شکوہ ہے، یہی تو سب کو شکایت ہے، ہم سوچتے کچھ ہیں ہوتا کچھ ہے۔

چلیں مل کے اس گتھی کو سلجھانے کی کوشش کرتے ہیں۔ ریسلنگ کے میچ کو ہی لے لیں۔ دو پہلوان ہیں ایک طاقت ور پہلوان ہے ایک کمزور، آپ کے خیال میں کون جیتے گا؟ امکان یہی ہے طاقتور کمزور کو پچھاڑ دے گا۔ بالکل ایسے ہی آپ کے ذہن کے اندر بھی دو پہلوان جنگ کی حالت میں ہیں۔ ایک ہے اچھی سوچ کا پہلوان، کامیابی کی سوچ کا پہلوان، خوشحالی کی سوچ کا پہلوان۔ اور دوسرا ہے کمزور پہلوان، منفی سوچ کا پہلوان، تنگ دستی کا پہلوان، غربت کا پہلوان، ناکامی کا پہلوان۔ ظاہر سی بات ہے اس جنگ میں جو پہلوان زیادہ طاقتور ہو گا وہ جیت جائے گا۔

تو پھر دل تھام کے سنئے ہم کامیابی کے بارے میں 'کبھی کبھی' سوچتے ہیں اور ناکامی کے بارے میں 'باقاعدگی' سے۔ اپنی کامیابی، خوشحالی اور ترقی کے بارے میں سوچتے ہوئے ہم اتنی شدت، جوش اور جذبے کا مظاہرہ بھی نہیں کرتے جتنا ہم اپنی ناکامی کے بارے میں سوچتے ہوئے کرتے ہیں۔ ناکامی کی سوچ کے پہلوان کو ہم بہت طاقتور بنا دیتے ہیں۔ زیادہ تر ناکامی

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

کے بارے میں سوچتے رہنے سے ناکامی کی سوچ کا پہلوان بڑا ہوتا جاتا ہے اور ایک دن 'ہیوی ویٹ چیمپئن' بن جاتا ہے۔ کامیابی کے بارے میں چونکہ ہم کم سوچتے ہیں، بے دلی سے سوچتے ہیں، شدت سے نہیں سوچتے، خوشی سے نہیں سوچتے، جذبے سے نہیں سوچتے اس لیے یہ پہلوان کمزور ہی رہ جاتا ہے۔

تو پھر اس لڑائی میں شکست کس کو ملے گی؟ بھئی اس میں کون سی دو رائے ہے۔ کامیابی کا پہلوان بے چارا چاروں شانے چت ہو جائے گا۔ ناکامی کا پہلوان بڑی آسانی سے جیت جائے گا۔ مایوسی اور ناکامی کی سوچوں کی اشیر باد سے ناکامی والے پہلوان کو آپ نے تقریباً ناقابلِ تسخیر بنالیا ہے۔ اب سمجھ میں آیا کہ کیوں سوچتے تو ہم کامیابی کے بارے میں ہیں لیکن ملتی ہمیں زندگی میں ناکامی ہے؟

تحقیقات یہ بتاتی ہیں کہ ہم اپنے ماضی میں سے خوشگوار واقعات کو یاد کرتے ہوئے انہیں اتنی شدت سے اپنے اوپر 'طاری' نہیں کرتے جتنی شدت سے تکلیف دہ واقعات کو یاد کر کے خود پہ طاری کرتے ہیں۔ تکلیف دہ واقعہ کو یاد کرتے ہوئے ہم وہی تصویریں، وہی آوازیں، وہی غم، وہی کیفیات اپنے اوپر طاری کرتے ہیں جس کی وجہ سے اس تکلیف کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ چاہے واقعہ دس سال پہلے رونما ہوا ہو ہمیں لگتا ہے جیسے وہ واقعہ آج بھی ہمارے سامنے ہو۔ لیکن خوشی کے واقعات کو یاد کرتے ہوئے ہم اتنی شدت اور جوش و خروش کا مظاہرہ نہیں کرتے۔ لہٰذا خوشی کے واقعات ہمیں اُتنا خوش تو نہیں کر پاتے لیکن غم کے واقعات ہمیں ایک لمحہ میں دکھ اور تکلیف کی گہرائیوں میں لے جاتے ہیں۔

آپ کو کششِ ثقل کا اصول یاد ہے؟ تو پھر سوچ کا اصول بھی یاد رکھئے۔

''جو سوچیں گے وہ ہو کے رہتا ہے''

کامیابی کی سوچوں کا پہلوان اگر کمزور ہے تو ناکامی کی سوچوں کا پہلوان اس کو پچھاڑ دے گا۔ فیصلہ کیجئے کہ آپ نے کس قسم کی سوچوں کو طاقت دینی ہے۔ ناکامی کی سوچ کو طاقت دینی ہے یا کامیابی کی سوچ کو؟ آپ نے کس پہلوان کو زیادہ کھلانا پلانا ہے، تنگدستی کے پہلوان کو یا

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

خوشحالی کے پہلوان کو؟ غربت کے پہلوان کو یا امارت کے پہلوان کو؟ ڈپریشن کے پہلوان کو یا خوشی کے پہلوان کو؟ فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے۔

سوچ کا اصول یہ کہتا ہے کہ جس قسم کی سوچ اس وقت آپ کے ذہن میں ہے آپ کا ذہن اُسی طرح کی مزید سوچوں کو اپنی طرف کھینچ لے گا۔ مثال کے طور پہ اگر اس وقت میرے ذہن میں خوشی کی کیفیت ہے تو میں خوشی کی اور بہت ساری کیفیات کو اپنی طرف کھینچ لوں گا۔ اگر اس وقت میرے ذہن میں منفی کیفیات ہیں تو میں اپنی طرف اور بہت ساری منفی کیفیات کو بُلانے میں کامیاب ہو جاؤں گا۔ گویا اس اصول کے مطابق جس قسم کی سوچ اس وقت آپ کے ذہن میں ہے اسی قسم کی اور بہت ساری سوچیں آپ کے ذہن میں جگہ بنالیں گی۔

کیونکہ جو آپ سوچتے ہیں ہوتا وہی ہے، شاید یہی وجہ ہے کہ امیر لوگ اور زیادہ امیر ہوتے جاتے ہیں، کیوں؟ کیونکہ اُن کے ذہن میں ہر وقت خوشحالی اور ترقی کی سوچیں ہوتی ہیں۔ اس کے برعکس غریب لوگ اور بھی غریب ہوتے جاتے ہیں کیونکہ وہ زیادہ تر وقت اپنے ذہن میں پریشانیوں کو جگہ دیتے ہیں۔

جو آپ سوچ رہے ہوتے ہیں یا جس قسم کے خیالات آپ کے ذہن میں ہوتے ہیں اسی قسم کے اور خیالات آپ کی طرف بھاگے چلے آتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں سوچیں اپنے جیسی سوچوں سے دوستی کر لیتی ہیں۔ سوچیں ہی زندگی کے نتائج کی ذمہ دار ہوتی ہیں، تو پھر اپنی سوچوں کے لیے کون ذمہ دار ہے؟ آپ!

آپ یہ نہیں کہہ سکتے کہ مجھے اپنی سوچوں پہ اختیار نہیں ہے۔ جس وقت آپ پہ یہ آشکار ہو گیا کہ جو آپ سوچیں گے وہی آپ کے ساتھ ہوگا، تو پھر کیوں آپ اپنی سوچوں کا چارج اپنے ہاتھ میں نہیں لیتے؟

ایک قسم کی سوچیں اپنے جیسی سوچوں کو اپنی طرف کھینچتی ہیں۔ بالکل ایسے جیسے پرندے اپنے جیسے پرندوں کے ساتھ اُڑنے میں دلچسپی رکھتے ہیں۔ آپ نے سنا ہوگا کہ ''کبوتر با کبوتر، باز با باز'' تو اگر آپ کی سوچیں کبوتر والی سوچیں یعنی منفی سوچیں ہیں تو آپ منفی سوچوں کے کبوتروں کا

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ایک پورا جھنڈ اپنی طرف کھینچ لیں گے۔ آپ کا ذہن منفی سوچوں کا گھونسلہ بن کے رہ جائے گا۔ اسی طرح آپ نے مثبت سوچوں کو اگر ایک دفعہ ذہن میں جگہ دی تو وہ اپنے جیسی اور بہت ساری مثبت سوچوں کے 'باز' اپنی طرف کھینچ لیں گی۔ وہ سوچیں بالآخر آپ سے ایسے کام کروادیں گی جو کامیابی کی ضمانت ہیں۔

جو آپ سوچیں گے آپ کے ساتھ وہ ہو کے رہے گا۔ مثبت سوچیں مثبت سوچوں کو اپنی طرف کھینچیں گی، منفی سوچیں، منفی سوچوں کو اپنی طرف کھینچیں گی۔ اب سوچیں کہ آپ زندگی میں کامیابی چاہتے ہیں؟ خوشحالی چاہتے ہیں؟ بلندی چاہتے ہیں؟ مزا چاہتے ہیں؟ آپ زندگی کو بھرپور طریقے سے گزارنا چاہتے ہیں؟۔

سوچ کا اصول یہ بھی کہتا ہے کہ آپ کی سوچ اور ہدف میں مکمل ہم آہنگی ضروری ہے۔ اگر میں زندگی میں کامیابی کی خواہش رکھتا ہوں لیکن اس وقت ڈپریس ہو کے بیٹھا ہوں، پریشان ہوں تو میری سوچ اور زندگی کے ہدف میں ہم آہنگی ہے؟ بالکل نہیں۔ میرے ہدف اور میری سوچ میں ہم آہنگی نہیں ہے۔ یعنی چاہتا تو میں کامیابی ہوں لیکن ذہن پریشانیوں میں گھرا ہے تو مجھے ملے گا کیا؟ سوچ کے اصول کے مطابق، مجھے پریشانی ملے گی کیونکہ سوچوں پر اسی پریشانی کا راج ہے۔ دوسری صورت میں زندگی میں اگر اس وقت پریشانی ہے لیکن میں اس پریشانی پر توجہ دینے کی بجائے کامیابی کے بارے میں سوچتا ہوں تو میری سوچ اور ہدف میں ہم آہنگی نظر آئے گی، تضاد نہیں۔ جس سے کامیابی کا امکان بڑھ جائے گا۔

ہم روبوٹ تو ہیں نہیں کہ چیزوں کا ہم پہ اثر ہی نہ ہو۔ آپ کامیابی چاہتے ہوں، آپ کی زندگی میں ناکامیاں آرہی ہوں، آپ پھر باچھیں کھلائے کیسے پھر سکتے ہیں؟

اکثر لوگ مشکلات اور ناکامیوں کے ساتھ یہی برتاؤ کرتے ہیں۔ پریشان ہو جائیں گے، کئی کئی دن تک دکھی رہیں گے، اُن کا خیال ہے کہ وقت لگتا ہے ناکامیوں کے زخم بھرنے میں۔ اسی لیے وقت لگ جاتا ہے لوگوں کو کامیاب ہونے میں۔ جتنا عرصہ سوچوں اور اہداف میں ہم آہنگی غائب رہے گی، قسمت کی دیوی بھی غائب رہے گی، شکل نہیں دکھائے گی۔ پریشانی کی سوچ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

سے نکل کر جتنی جلدی آپ کامیابی کی سوچ اپنا کر اپنے ہدف سے ہم آہنگ ہوں گے، کامیابی کا سفر آسان ہوتا جائے گا۔

فرض کریں، کسی حادثے یا سانحے کے باعث آپ پریشان ہیں۔ آپ نے کھانا، پینا، جینا چھوڑ دیا ہے۔ بھلا ایک سال بعد آپ اس واقعے کو سوچ کے کتنے پریشان ہوں گے؟ بہت کم۔ پانچ سال کے بعد؟ چانسز ہیں، پانچ سال کے بعد آپ اس واقعے کے بارے میں سوچیں گے تو ہنسیں گے۔ اور کہیں گے ''یہ میں تھا، میں حیران ہوں کہ میری سوچ اتنی بچگانہ تھی۔ مجھے افسوس ہے کہ میں نے اتنی تکلیف سہی اور اتنے دن اس غم میں گزار دیئے۔ کاش میں ایسا نہ کرتا''۔

آج اس واقعے کے بارے میں سوچ کے آپ ہنس رہے ہیں۔ میں آپ سے کہتا ہوں کہ اگر آپ نے ہنسنا ہی ہے تو پانچ سال بعد کیوں؟ ابھی ہنس لیں۔ اتنا انتظار کرنے کے بعد ہنسنے کی کیا ضرورت ہے؟ ابھی ہنس لیں تاکہ پچھتاوؤں سے بچ جائیں۔

سوچ آپ کی پریشانی پر مبنی ہے، ہدف آپ کا کامیابی ہے۔ سوچ کے اصول کے حساب سے ان دونوں میں تضاد ہے۔ جہاں تضاد آ گیا وہاں آپ کا ہدف حاصل نہیں ہو پائے گا۔ اگر آپ کامیابی چاہتے ہیں اور آپ کی زندگی میں ناخوشگوار واقعات پیش آتے ہیں تو دکھی ہونے کی بجائے اپنا فوکس فوری طور پر بدلیں۔ کسی ایسے کام میں دل لگائیں جس سے آپ کی توجہ اس واقعے سے ہٹ جائے۔ مثلاً کسی کی مسکراہٹ کو دیکھیں، ایک کھلتے ہوئے پھول کے بارے میں سوچیں، اُبھرتے ہوئے سورج کو دیکھیں، فطرت کے کمالات میں دلچسپی لینے کی کوشش کریں، ڈوبتے ہوئے سورج کو دیکھیں، رات کا وقت ہے تو آسمان کو دیکھیں، اس پہ چمکتے ستاروں کو دیکھیں۔ آپ کو خوشی ملے گی، توجہ اس غم سے، تکلیف سے، مایوسی والی بات سے ہٹ جائے گی۔ یہ تمام چیزیں مفت میں میسر ہیں۔ ان پر کوئی خرچ نہیں کرنا پڑے گا۔ چاند کی طرف دیکھئے، اللہ تعالیٰ کی کائنات کے مختلف مظاہر پہ توجہ دیجئے۔ اگر آپ کے پاس ٹی وی میسر ہے تو کارٹون لگا لیجئے۔ کی ماؤس کو دیکھئے، ٹام اینڈ جیری دیکھ لیجئے۔ یوٹیوب پر جا کے بچوں کے کھِل کھلا کے ہنسنے کی کوئی ویڈیو دیکھئے۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

خوش اور پُر جوش رہنے سے آپ کی سوچ اور ہدف ہم آہنگ ہو جاتے ہیں؟ چونکہ اب آپ ہنس رہے، خوش ہیں، مسکرا رہے ہیں، آپ اس طرح کی اور چیزوں، واقعات، سوچوں کو اپنی طرف کھینچنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔ پھر آپ کو اشارہ مل جائے گا، آپ کو دھاگے کا سرا ہاتھ آ جائے گا کہ آپ نے اگلا قدم کیا اُٹھانا ہے۔ ظاہر ہے جو شخص غم کی حالت میں منفی سوچ ذہن میں لیے بیٹھا ہے، اس کا قدم مثبت کیسے ہو سکتا ہے؟ وہ تو مار دھاڑ کی بات کرے گا۔ لیکن اگر مشکلات کے باوجود آپ اپنے ذہن میں خوشگوار سوچوں کو جگہ دیئے رکھتے ہیں تو خوشگوار واقعات سچ میں آپ کی زندگی میں رونما ہونے شروع ہو جائیں گے۔ یہ میرا ذاتی تجربہ ہے۔

فرض کریں آپ ایک انٹرویو میں ناکام ہوئے، اس کا سوگ منانے بیٹھ گئے۔ اس حالت میں اگر اگلے انٹرویو کی کال آ جائے تو آپ اس کے بارے میں پُر جوش ہوں گے؟ شاید نہیں، لیکن اگر انٹرویو میں ناکامی کے بعد آپ نے پانچ منٹ لگائے، اپنا تجزیہ کیا کہ کن کن وجوہات کی بنا پر آپ ناکام ہوئے، آپ نے فوراً اپنی سوچوں میں خود کو ایک اور انٹرویو میں کامیاب ہوتا دیکھا۔ آپ تصور میں دیکھ رہے ہیں کہ آپ کو اپائنٹمنٹ لیٹر مل رہا ہے۔ آپ خوش نہیں ہو جائیں گے؟ چونکہ بظاہر تصوراتی ہی سہی لیکن اس خوشی نے آپ کے مقصد اور سوچ کو ہم آہنگ کر دیا ہے۔

میں یہ بات لکھتے لکھتے ایکدم سوچ میں گُم ہو گیا ہوں اس وقت میں سینچری ٹاور کے چوتھے فلور پہ ہوں۔ میرے سامنے کلمہ چوک کا انڈر پاس زیرِ تعمیر ہے۔ میں اپنے آفس کی کھڑکی سے باہر دیکھتا ہوں اور مجھے خوبصورت گاڑیاں آتی جاتی دکھائی دے رہی ہیں۔ اتنا پیارا موسم ہے، ہلکی ہلکی دھوپ نکل رہی ہے۔ آج بہت ٹھنڈ ہے۔ دھوپ کی شعاعیں میری کھڑکی سے میرے کمرے میں داخل ہو رہی ہیں۔ میرا خوبصورت آفس ہے۔ میرے آفس میں سینکڑوں کے حساب سے کتابیں ہیں۔ میری اپنی لکھی کتابیں اس وقت میری نظروں کے سامنے پڑی ہیں۔

زیادہ پرانی بات نہیں ہے جب میں پے در پے انٹرویو میں ناکام ہوتا تھا، مجھے کوئی مفت میں بھی نوکری دینے کو تیار نہیں تھا، تب میں اس قسم کی سوچیں اپنے ذہن میں لے کے پھرتا تھا۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

میں پیدل پھر رہا ہوتا تھا، اور تصور کرتا تھا میں کسی گاڑی میں ہوں۔ ہے نہ مضحکہ خیز بات۔ میں ویگن میں کُبا کھڑا ہو کے کسی دفتر پہنچتا تھا، اپنے ذہن میں یہ سوچتا تھا جیسے میں نئی مرسڈیز میں سے نکلا ہوں، جیسے کہ میں ایک ہیلی کاپٹر سے آیا ہوں۔ میں ہیلی کاپٹر یا مرسڈیز میں نہیں دھکے کھا کھا کے ویگن میں آیا ہوتا تھا۔ لیکن وہ کیفیت کہ میں مرسڈیز سے نکلا ہوں اپنے اوپر طاری کر لیتا تھا۔ اس سے مجھے ایک انجانی خوشی ہوتی تھی۔ جس سے میرے احساسات بہتر ہو جاتے تھے اور میں انٹرویو میں پہلے کی نسبت بہتر کارکردگی دکھانے میں کامیاب ہو جاتا تھا۔

دوستو! آج وہ تمام چیزیں جو میں سوچتا تھا میرے سامنے موجود ہیں۔ شاندار آفس، خوشگوار اور کامیاب زندگی۔ ایک ایسی زندگی جو صرف تصورات میں ہوتی ہے اگر آپ کے سامنے آجائے تو اس سے بڑی خوشی اور کیا ہو سکتی ہے؟

'سوچ کا اصول' ایک کھلی حقیقت ہے۔ لیکن مجھے بہت سے کامیاب لوگوں کی طرح 'سوچ کے اصول' کی سمجھ نہیں تھی۔ لیکن غیر شعوری طور پر میں 'سوچ کے اصول' کو اپنی زندگی میں آگے بڑھنے کے لیے استعمال کر رہا تھا۔ ہزاروں کروڑوں لوگ جو اس خطۂ ارض میں کبھی بھی کامیاب ہوئے، سب نے اس قانون کو استعمال کیا۔ اسی لیے میں اپنی ذمہ داری سمجھتا ہوں کہ یہ ٹیکنیک، یہ اصول اور یہ قاعدہ آپ کے سامنے پیش کروں تا کہ آپ اس کو استعمال کریں اور کامیاب ہو جائیں۔

جو آپ سوچتے ہیں وہ ہو کے رہتا ہے۔ جو آپ نہیں سوچیں گے وہ آپ کے ساتھ نہیں ہوگا۔ سوچتے آپ بہت کچھ ہیں، مثبت بھی سوچتے ہیں، منفی بھی سوچتے ہیں۔ جو سوچ زیادہ طاقتور ہوگی وہ جیت جائے گی، جو کم طاقتور ہوگی وہ پچھاڑ دی جائے گی۔

فرض کریں آپ بیمار ہیں۔ اگر آپ اس بیماری کو اپنے اوپر طاری کر لیں گے، صبح دوپہر شام خود کو کہتے رہیں گے ''میں بہت بیمار ہوں، میری طبیعت ٹھیک نہیں ہے''۔ خود کو ہر وقت 'یاد دلاتے' ہیں ''میں بیمار ہوں، میں بیمار ہوں''۔ صبح اُٹھتے ہیں تو خود سے کہتے ہیں ''میں بیمار ہوں''۔ رات کو سوتے ہیں تو کہتے ہیں ''میں بیمار ہوں'' کوئی پوچھے آپ کا کیا حال چال ہے تو آپ آگے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

سے کہیں ''جی میں تو بہت بیمار ہوں''۔ اگر کوئی پوچھے کہ اب آپ کی طبیعت کیسی ہے؟ آپ آگے سے کہیں ''میں بتا نہیں سکتا کہ میری حالت اس وقت کتنی خراب ہے۔ میں تو رات بھر سویا نہیں میرے تو پاؤں میں درد ہے، میرے تو پیٹ میں درد ہے، میرے تو جناب دل کی دھڑکن اتنی تیز ہو گئی کہ.....''۔

آپ کے خیال میں آپ کے صحت مند ہونے کے چانسز کتنے زیادہ ہیں؟ میں آپ کو دعویٰ سے کہہ سکتا ہوں کہ آپ کے صحت مند ہونے کے امکانات بہت ہی کم ہیں۔ آپ پر دوائیاں بھی اثر نہیں کریں گی، کیوں؟ آپ کا حدف کیا ہے؟ صحت! لیکن آپ سوچ کیا رہے ہیں؟ بیماری!

سوچ کا اصول کیا کہتا ہے؟ کہ جو سوچیں اس وقت آپ کے دماغ میں ہیں اس طرح کی اور بہت ساری سوچیں بھاگ کے آپ کے اردگرد جمع ہو جائیں گی۔

اس بات کو سمجھنے کے لیے سب سے اچھی مثال مقناطیس ہے۔ اگر مثبت سوچ کا مقناطیس آپ کے ہاتھ میں ہے تو مثبت سوچیں آپ کی طرف کھنچی آئیں گی۔ اگر منفی سوچ کا مقناطیس آپ کے ذہن میں فٹ ہو گیا ہے تو ساری منفی سوچیں آپ کا رُخ کر لیں گی۔ اور میں بار بار آپ سے کہے جا رہا ہوں کہ جو سوچ آپ کے ذہن میں ہو گی وہی آپ کی زندگی کی حقیقت بن جائے گی۔ منفی سوچ کا مقناطیس فٹ کرنے والے لوگ کبھی زندگی میں مثبت نتائج حاصل نہیں کر پاتے۔ منفی سوچ رکھنے والے لوگ کامیاب ہو ہی نہیں سکتے۔

اگر آپ بیمار ہیں اور ہر وقت بیماری کا پرچار کرتے رہتے ہیں، ہمدردیاں سمیٹنے کی خاطر لوگوں کے سامنے اپنی بیماری کا رونا روتے رہتے ہیں، تو جان لیجئے اس کا کچھ فائدہ نہیں ہو گا۔ کیونکہ ہدف آپ کا صحت ہے لیکن سوچ میں آپ کے بیماری ہے، آپ کے ذہن میں لاغرپن، مایوسی، دوائیاں، سٹریچر اور ہسپتال بھرا ہے تو پھر وہی آپ کی زندگی میں سچ ہوتا رہتا ہے۔

اپنی سوچوں میں ہو سکتا ہے آپ کہیں کہ ''میری بیماری تو لاعلاج ہے''۔ تو آپ کی بیماری خدانخواستہ لاعلاج ہو جائے گی۔ دوسری طرف اگر آپ بیمار ہیں، آپ کو واقعی کوئی بیماری

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

لاحق ہو چکی ہے لیکن آپ اس بیماری کے بارے میں پریشان نہیں ہوتے، آپ علاج پر توجہ دیتے ہیں، حفاظتی تدابیر اختیار کرتے ہیں، وقت پہ دوائی کھاتے ہیں، ڈاکٹر سے اپنا معائنہ کراتے ہیں، اور جب کوئی آپ سے پوچھے کہ آپ کی طبیعت کیسی ہے تو آپ کہتے ہیں ''الحمدللہ، میں بالکل ٹھیک ہوں''۔ اگر آپ کو پتہ ہے کہ اس وقت آپ کو بخار ہے، آپ کی طبیعت ٹھیک نہیں، لیکن اپنے ذہن میں مسلسل خود کو صحت مند دیکھتے ہیں تو بیماری آپ کا کچھ نہیں بگاڑ سکتی۔

فرض کریں آپ کا بستر سے اُٹھنا محال ہو لیکن پریشان ہونے کی بجائے آپ اپنے ذہن کی سکرین پہ دیکھیں کہ ''جیسے ہی میں ٹھیک ہوں گا تو میں فلاں پارک میں جاؤں گا وہاں پر آپ اپنے آپ کو دوڑ لگاتا ہوا دیکھیں۔ اس سے آپ کو خوشی ملے گی آپ کی سوچ اور ہدف دونوں میں ہم آہنگی پیدا ہو گی، تضاد ختم ہو جائے گا اور صحت و تندرستی آپ کی طرف سچ مچ کھنچی چلی آئے گی۔

بستر بیماری پہ لیٹے ہوئے آپ اپنے ذہن کی تصویر میں خود کو وہ تمام چیزیں کرتا دیکھتے ہیں جو اس وقت آپ کو منع ہیں۔ اپنے ذہن کی تصویر میں آپ اپنے بچوں کے ساتھ اپنے دوستوں کے ساتھ، خود کو کھیلتا ہوا دیکھیں، بھاگتا ہوا تندرست دیکھیں، توانا دیکھیں۔ جوگنگ کرتے ہوئے اور وہ تمام کام کرتے ہوئے خود کو دیکھیں جو صحت مند لوگ کرتے ہیں۔ بیماری پر توجہ دینے کی بجائے ٹی وی پہ کارٹون دیکھیں، ہنسی مذاق کریں، سوائے اپنے ڈاکٹر کے کبھی کسی کے سامنے اپنی بیماری کا ذکر نہ کریں۔

اب آپ بتایئے آپ کے ٹھیک ہونے کے امکانات کتنے زیادہ ہیں؟ میرا جواب ہے، سو فیصد۔ میڈیکل سائنس اس بات کو ثابت کر چکی ہے کہ وہ لوگ جو مسلسل اپنی بیماری کے بارے میں سوچتے ہیں، بیماری کا پرچار اور واویلا کرتے ہیں، ہر کسی پر ثابت کرنے کی کوشش کرتے ہیں کہ وہ کتنے زیادہ بیمار ہیں، ان کے صحت مند ہونے کے امکانات بہت کم ہوتے ہیں۔ لیکن وہ لوگ جو بیماری کو سر پہ سوار نہیں کرتے اور بیماری کے باوجود صحت مندی کی سوچوں کو اپنے ذہن میں جگہ دیتے ہیں، وہ جلد صحت مند ہو جاتے ہیں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

بیماری اپنی جگہ لیکن اپنی سوچ کو بیمار ہونے سے بچائیں۔ جسم کی بیماری پھر بھی قابلِ قبول ہے لیکن ذہن کی بیماری قابلِ قبول نہیں ہے۔ جسم بیمار اور سوچ صحت مند ہے تو بیمار جسم ٹھیک ہو جائے گا لیکن جسم صحت مند ہے اور سوچ بیمار ہے تو صحت مند جسم بھی بیمار ہو کے رہ جائے گا۔

سب سے خطرناک بیمار سوچ ہے، اپنی بیمار سوچوں کو ذہن سے دھکے دے کے باہر نکال دیجئے۔ کیونکہ بیمار سوچ اپنے جیسی اور بے شمار بیمار سوچوں کو اپنی طرف کھینچ لے گی۔ جبکہ صحت مند ایک سوچ اپنے جیسی لاکھوں سوچوں کو آپ کے ذہن میں جگہ دے گی۔ اس لیے صحت مند سوچوں کو بیمار سوچوں کی جگہ پر لا کر کھڑا کیجئے۔ بیمار سوچوں کو نکالئے، صحت مند سوچوں کو بیٹھایئے، بیمار سوچوں کی حوصلہ شکنی کیجئے۔ صحت مند سوچوں کی حوصلہ افزائی کیجئے۔

بیمار سوچوں کو ذہن کا کمرہ خالی کرنے کا نوٹس جاری کیجئے۔ صحت مند سوچیں جہاں پر بھی ہیں انہیں دعوت دے کے اپنے گھر، اپنے کمرے میں بلایئے۔ بیٹھایئے، ان کی خدمت کیجئے، مہمان نوازی کیجئے۔ ایسی مہمان نوازی کریں کہ صحت مند سوچیں کبھی آپ کے گھر کو چھوڑنے کا نہ سوچیں۔ اپنے جیسی اور سوچوں کو بلائیں، آپ کے ذہن میں جگہ دیں، آپ کے ذہن میں صحت مند سوچوں کے انبار لگ جائیں گے۔ یہ صحت مند سوچیں جوش، ولولہ، جذبہ، کامیابی، کامرانی، اعتماد، شکر کے احساسات کو بلائیں گی جس سے آپ کی زندگی خوشیوں سے بھر جائے گی۔

بیمار سوچیں کون سی ہیں؟ صدمہ، غربت، پریشانی، ڈپریشن، فرسٹریشن، سٹریس، غصہ، خوف یہ ہیں بیمار سوچیں۔ ان سوچوں کو اپنے ذہن سے دھکے دے کر باہر نکال دیجئے۔ آپ کی سوچوں میں اور اہداف میں تضاد ختم ہو جائے گا۔ صحت مند سوچوں کو لانے سے آپ کے ذہن اور ہدف کے اندر ہم آہنگی پیدا ہو گی جس کے نتیجہ میں آپ اپنی زندگی کو کامیابی کی طرف کھینچ لیں گے۔ کامیاب سوچیں کامیابی کو اپنی طرف کھینچے گی۔ ناکام سوچیں، بیمار سوچیں، ناکامی کو اپنی طرف کھینچے گی۔ سوچوں کے اصول کو سمجھئے۔ اور اپنی زندگی کو اس اصول کے مطابق ڈھالئے۔

تحقیقات میں ماہر نفسیات نے یہ ثابت کیا کہ سوچیں بیماری یا صحت کا تعین کر سکتی ہیں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

تجربے میں انہوں نے کچھ لوگ جنہیں سر میں درد تھا اُن کو دو گروپس میں تقسیم کیا۔ آدھے گروپ کو انہوں نے سر درد کی دوا دی مثلاً ڈسپرین وغیرہ جبکہ دوسرے گروپ کو انہوں نے جو دوائی کھلائی وہ دیکھنے میں بالکل ڈسپرین کی گولی کی طرح تھی، لیکن اس میں وہ اجزاء نہیں تھے جو سچ مچ ڈسپرین کے اندر ہوتے ہیں۔ اس گولی میں کچھ بھی نہیں تھا صرف دوائی نما چیز تھی۔

جب نتائج دیکھے گئے تو پتہ چلا کہ وہ لوگ جن کو ڈسپرین کھلائی گئی تھی اور وہ لوگ جن کو جعلی یعنی 'دوائی نما' چیز کھلائی گئی تھی دونوں کے اوپر اس دوائی کا یکساں اثر ہوا۔ تو اس سے کیا ثابت ہوتا ہے؟ جب دونوں گروپس کو 'احساس' ہوا کہ اُنہیں دوائی کھلائی گئی ہے تو صرف 'احساس' سے وہ ٹھیک ہو گئے۔ یاد ہے جب آپ بیمار ہوئے، ڈاکٹر کے پاس گئے، ڈاکٹر سے بات چیت کی، اس نے دوائی آپ کو لکھ دی یا پھر ہاتھ میں تھما دی، آپ واپس گھر کی طرف گامزن تھے، ابھی آپ نے وہ دوائی کھائی نہیں لیکن آپ پہلے سے زیادہ بہتر محسوس کر رہے تھے۔ کیوں؟ آپ کے دل میں یہ سوچیں جنم لے رہی ہوتی ہیں کہ ''اب میں محفوظ ہاتھوں میں ہوں، اب میں ٹھیک ہونے والا ہوں''۔

سوچ کا انداز زندگی کے رُخ کا تعین کرتا ہے۔ اگر آپ مثبت سوچیں، سوچیں گے تو آپ کی زندگی میں مثبت واقعات جنم لیں گے۔ اگر آپ منفی سوچیں گے، آپ کی زندگی میں منفی واقعات رونما ہونے شروع ہو جائیں گے۔ آپ کی زندگی اس وقت جیسی ہے اچھی یا بری، آپ نے خود اس کو اپنی طرف کھینچا ہے۔ آپ کے پاس ایک مقناطیس ہے آپ اچھی یا بری زندگی کو اپنی طرف کھینچنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ہدف اور سوچوں میں اگر ہم آہنگی نہیں ہوگی تو آپ کی زندگی ڈگمگاتی رہے گی۔ ہدف اور آپ کی موجودہ سوچیں، آپ کی ذہنی کیفیات اگر ایک ہوں گی تو آپ کی زندگی مثبت راہ پر چلتی جائے گی۔

اگر آپ کا ہدف خوشحال ہونا ہے اور آپ مسلسل پریشان رہتے ہیں۔ تو آپ خوشحال نہیں ہو سکتے۔ آپ خوشحال تب ہو سکتے ہیں اگر آپ اپنے ذہن میں خوشحالی اور کامیابی کی سوچوں کو جگہ دیں، مسلسل اچھی، ذہنی اور جسمانی کیفیت میں رہیں۔ اچھی صحت مند ذہنی، جسمانی کیفیت آپ کو

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

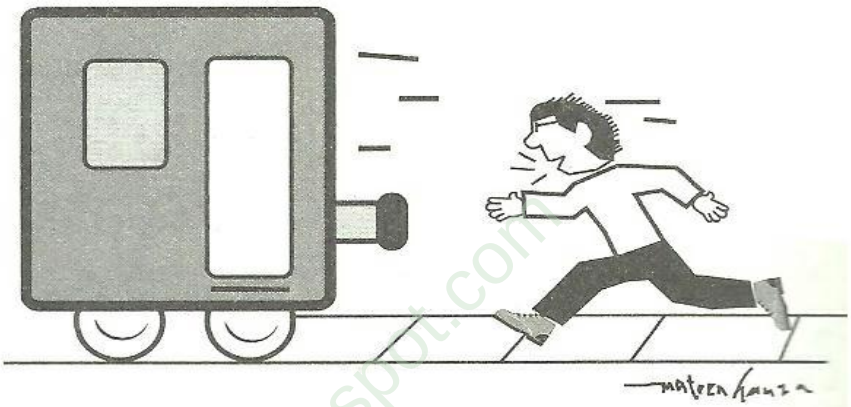
ایسی چیزوں کی طرف متوجہ کرے گی، آپ سے ایسی چیزیں کروائے گی، ایسی باتیں سرزد ہوں گی جس کے نتیجہ میں آپ کامیابی کی طرف تھوڑا سا آگے بڑھیں گے، چاہے وہ آگے بڑھنا ایک انچ کے برابر ہی کیوں نہ ہو۔

ایک کامیڈین نے اپنے حاضرین کو ایک لطیفہ سنایا، حاضرین قہقہوں میں لوٹ پوٹ ہو گئے، ہنس ہنس کے لوگوں کے پیٹ میں بل پڑ گئے۔ تھوڑی دیر کے بعد کامیڈین نے حاضرین کو وہی لطیفہ دوبارہ سنایا، لوگ پھر ہنسے لیکن اس دفعہ ہنسی کی شدت اور دورانیہ ذرا کم تھا۔ کچھ دیر گزری تو کامیڈین نے سامعین کو وہی لطیفہ ایک بار پھر سنایا۔ اس بار لوگ بہت کم ہنسے۔ چند لمحوں بعد اُس نے چوتھی دفعہ وہی لطیفہ سنایا، اس دفعہ لوگ بالکل نہیں ہنسے بلکہ کچھ لوگ پریشان ہو گئے، کچھ بولے ''یار اس کامیڈین کو کیا ہو گیا ہے؟''

کامیڈین ایک لمحے کے لیے رُکا اور سنجیدہ لہجے میں بولا ''جب تم ایک لطیفے کو بار بار سن کے ہنس نہیں سکتے تو پھر ایک ہی غم کو لے کے بار بار روتے کیوں ہو''؟

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

12 میری ٹرین چھوٹ گئی ہے!

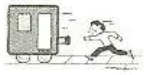


ٹریننگ، کوچنگ اور ٹی وی شوز کے دوران کچھ لوگ جیسے 'سر اُٹھا کے جیو' کے پیغام کو غلط ثابت کرنے کے لیے ہر حد تک جانے پہ تُلے نظر آتے ہیں۔

ان کا 'عزم' اس خیال کو 'جھوٹا' ثابت کرنا ہوتا ہے کہ ہر کوئی سر اُٹھا کے نہیں جی سکتا۔ ہر کسی کے لیے کامیابی اپنے بازو نہیں کھول سکتی، ہر کسی کے لیے خوابوں کو زندگی دینا ممکن نہیں۔

میں ایک منٹ بھی نہیں لگاتا اُن سے متفق ہونے میں۔ وہ صحیح ہی تو کہتے ہیں۔ ہر کوئی بھلا کہاں کامیاب ہو سکتا ہے۔ ہر کوئی سر اُٹھا کے نہیں جی سکتا۔ سر اُٹھا کے جینا تو صرف اُن 'خاص' لوگوں کا کام ہے جو کچھ کر دکھانے والے ہوتے ہیں۔ سر اُٹھا کے جینے والے لوگ 'آج' میں وہ کچھ کرتے ہیں جو کوئی اور نہیں کر رہا ہوتا۔ یہی وجہ ہے کہ انہیں 'کل' میں وہ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com



کچھ ملتا ہے جو کسی اور کے پاس نہیں ہوتا۔ سر اُٹھا کے جینے والے لوگ میری آپ کی طرح کے گوشت پوست کے انسان ہوتے ہیں لیکن انہوں نے سر اُٹھا کے جینے کا راز دریافت کر لیا ہوتا ہے۔ راز کیا ہے؟ راز بڑا ہی سادہ ہے۔

(1) طے کرنا کہ زندگی سے مجھے کیا چاہیے؟

(2) تعین کرنا کہ اس 'چاہت' کی کیا قیمت ادا کرنی پڑے گی؟

(3) قیمت چکا دینا (اور وہ بھی ایڈوانس میں)۔

تو پھر یہ راز جان لینے کے بعد بھی لوگ سر اُٹھا کے جینے میں ناکام کیوں ہو جاتے ہیں؟

سیدھی سی بات ہے۔ لوگوں کی بڑی تعداد ساری زندگی یہ طے ہی نہیں کر پاتی کہ اُنھیں چاہیے کیا؟ زندگی سے اُن کی کیا آرزوئیں وابستہ ہیں؟

اگر وہ یہ طے کر بھی لیں تو کبھی درست اندازہ نہیں لگا پاتے کہ اس زندگی کو پانے کی کیا قیمت چکانی پڑے گی؟ کیا سیکھنا پڑے گا؟ کیا سہنا پڑے گا؟ کیا پڑھنا پڑے گا؟ کیا دیکھنا پڑے گا؟ کیا کھونا پڑے گا؟ کون سی صلاحیتیں؟ کون سی مہارتیں اور کون سی اہلیتیں خود میں پیدا کرنی ہوں گی؟ کون سی سوچیں، کون سے خیالات، کون سے سوالات، کون سے رویے، کون سے جذبے، کون سے طرزِ عمل کے زاویے اختیار کرنے ہوں گے؟

اور اگر انہیں یہ سب بھی پتہ چل جائے تو اس 'بھاری بھرکم' قیمت کا سن کر ویسے ہی بہت سوں کے ہوش اُڑ جاتے ہیں۔ قیمت کو چکانے کا خیال ہی لوگوں کو ہلا کے رکھ دیتا ہے۔ اوپر سے جب پتہ چلتا ہے کہ قیمت 'ایڈوانس' میں ہی ادا کرنی پڑے گی تو بڑے بڑوں کے چھکے چھوٹ جاتے ہیں۔ لوگ سر اُٹھا کے جینے کی آرزو کو اپنے آرام سکون پر قربان کر دیتے ہیں اور کہتے ہیں۔

''یار کون اتنی زحمت اُٹھائے، بس یہی ٹھیک ہے' زیادہ پیسے کما کے ہم نے کیا کرنا ہے، دولت کی ہوس اچھی چیز نہیں ہوتی، امیر ہو کے کہیں ایمان سے ہاتھ نہ دھو بیٹھیں، ہم جیسوں کے لیے یہی زندگی بہتر ہے''۔

اچھی زندگی کی خواہش سے بھاگے ہوئے، اشتہاری لوگوں سے میری اکثر کسی ٹریننگ،

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

سیمینار یا ٹی وی شو میں ملاقات ہو ہی جاتی ہے۔

انہی میں سے ایک شخص کو جب میں نے جھنجھوڑنے کی کوشش کی تو وہ بڑی بے اعتنائی سے بولا۔ ''بس جناب! میری تو ٹرین چھوٹ گئی ہے۔'' یہ جملہ میں نے پہلی بار نہیں سنا تھا۔ خود آپ کے لیے بھی یہ الفاظ نئے نہیں ہوں گے۔

''میری ٹرین چھوٹ گئی ہے''

اس کا مطلب کیا ہے؟ میں نے اُن صاحب سے پوچھا۔ ''مطلب صاف ہے، اب میرا کچھ نہیں ہوسکتا، جب زندگی بنانے کا وقت تھا، میں اپنے بڑے بھائی کے بتائے ہوئے رستے پر چلتا رہا۔ نہ پڑھ سکا، نہ کوئی ڈھنگ کا کام سیکھا۔ اگر کام سیکھا بھی تو بھائی صاحب کی وجہ سے اس کو پورا وقت نہ دیا۔ اب میں چالیس سال کا ہو گیا ہوں۔ میرے چھ بچے ہیں۔ مجھے کوئی کام کرنا آتا ہی نہیں ہے۔ سچ یہ ہے کہ مجھے کام کرنے کی عادت کبھی پڑی ہی نہیں ہے۔ بس زندگی چلتی رہی، گذارا ہوتا رہا۔''

''گھر کیسے چلتا ہے؟'' میں نے فکرمندی سے پوچھا۔ ''بس اللہ چلا راہ ہے۔'' انہوں نے معصومیت سے جواب دیا۔

''آپ کو اس گھسی پٹی زندگی سے چھٹکارا نہیں پانا؟ آپ اس سب کو بدلنا نہیں چاہتے؟

''اب کچھ نہیں ہوسکتا۔ میری ٹرین چھوٹ گئی ہے''۔ وہ بضد تھے۔

''ٹرین چھوٹ گئی ہے تو پھر کیا؟ یہ کوئی دنیا کی آخری ٹرین تھوڑی ہے؟

''کیا آپ کی کبھی ٹرین چھوٹی ہے؟''

کیا ہم سب کبھی نہ کبھی زندگی کے کسی نہ کسی شعبے میں اپنی ٹرین چھوٹ جانے کے تجربے سے نہیں گزرے؟

ٹرین چھوٹ جانا ہے کیا؟ ٹرین چھوٹ جانے سے میری مُراد ہے:

موقع کا ہاتھ سے نکل جانا

پیچھے رہ جانا

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

میری ٹرین چھوٹ گئی ہے!

ہاتھ آئی دولت کا روٹھ جانا
خوش حالی کا لوٹ جانا
خوش قسمتی کا پلٹ جانا
توقعات کا پورا نہ ہو پانا
امیدوں کا ٹوٹ جانا
یقینی کامیابی کا شکست میں بدل جانا
آرزوؤں کا دم توڑ جانا
یا پھر سفر کا رائیگاں چلے جانا

''میری ٹرین چھوٹ گئی ہے'' کا مطلب اگر آپ کے نزدیک بھی یہ ہے کہ ''اب میرا کچھ نہیں ہوسکتا'' تو ان صاحب کی طرح آپ کو بھی مستقبل اندھیری کوٹھڑی کے سوا کچھ دکھائی نہیں دیتا ہوگا۔

کیا آپ بھی مایوسی کی دلدل میں دھنس چکے ہیں۔

ٹرین چھوٹنے کی شکایت کرنے والے لوگوں کی نفسیات کیا کہتی ہے؟ ان کے دماغ میں کیا چل رہا ہوتا ہے؟ ان کی خود کلامیاں کیا ارشاد فرما رہی ہوتی ہیں؟ ٹرین چھوٹ جانے کے بعد ان کے تاثرات کیا ہوتے ہیں؟ ان کی کبھی نہ رُکنے والی 'پریس کانفرنس' میں کیا بیانات جاری کیے جا رہے ہوتے ہیں۔

وہ لوگ چیخ چیخ کے یہ کہہ رہے ہوتے ہیں کہ:

'میں ٹرین چھوٹنے کا ذمہ دار نہیں ہوں'
'میں اپنی زندگی بدلنے کی مزید کوشش نہیں کروں گا'
'زندگی بنانے کی کوشش کرنا احمقانہ خیال ہے'
'مایوسی میرا مقدر ہے'
'اب کوئی قدم اٹھانے کا کچھ فائدہ نہیں'

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

'مجھے حق حاصل ہے کہ کچھ نہ کروں'

'میری زندگی کسی اور نے جی ہے'

'میری ناکامی کا ملبہ کسی اور کے سر ہے'

'زمانے نے میرے خلاف سازش کی ہے'

'مجھے 'پلاننگ' کے تحت کامیابی سے دور رکھا گیا ہے'

'میں قصوروار نہیں ہوں'

'ٹرین نے میرے ساتھ زیادتی کی ہے'

ٹرین کے چھوٹ جانے کا مطلب ہے کہ اب میرے لیے زندگی میں کچھ نہیں بچا۔ کوئی رستہ نہیں ہے، کوئی در نہیں ہے، کوئی کھڑکی نہیں ہے، کوئی امکان نہیں ہے۔ میں جہاں ہوں وہیں رہوں گا۔ یہاں سے ٹس سے مس نہیں ہوں گا۔

جو زندگی میں جینا چاہتا تھا اس تک جانے کا اب کوئی امکان نہیں۔ میں یہیں ٹھیک ہوں۔ مجھے نہ چھیڑو۔ میں سر اُٹھا کے جینے کے لیے پیدا ہی نہیں ہوا۔

مایوسی کی اتھاہ گہرائیوں میں گرے ہوئے، پھنسے ہوئے، دھنسے ہوئے، سخت جان لوگوں کو کامیابیوں کی بلندیوں پر لے جانا، انہیں سر اُٹھا کے جینے کی ترغیب، حوصلہ اور تربیت دینا میری زندگی کا مقصد ہے۔ اس لیے میں ان کی ساری وضاحتوں اور بہانوں کے باوجود ان کے اندر کے اس انسان سے ربط جوڑنے کی کوشش میں آخری حد تک جاتا ہوں، جو کامیابی چاہتا ہے، سر اُٹھا کے جینا چاہتا ہے۔

''میری ٹرین چھوٹ گئی ہے'' کا اشتہار لگائے پھرنے والے 'کامیابی سے مفرور' 'اشتہاری' لوگوں سے کوئی پوچھے کہ ٹرین چھوٹنے کا الزام دوسروں پر لگانے سے انہیں آج تک کوئی فائدہ ہوا ہے؟

'بالکل نہیں' وہ یک زبان ہو کے کہیں گے۔

ٹرین چھوٹ جانے کے الزام کی زد میں کوئی بھی آئے، کامیابی و خوشحالی کی بارش کی زد میں

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

الزام تراش، کبھی نہیں آئے گا۔

کیا ٹرین چھوٹ جانے کے بعد جھگڑے میں اُلجھے ہوئے، مختلف لوگوں پر اپنے غصے کی بھڑاس نکالتے ہوئے، آگ بگولہ لوگوں کو آپ نے دیکھا ہے؟

کئی بار یہ لوگ اتنی دیر تک اتنے انہماک سے 'غصہ فروشی' اور 'الزام تراشی' کرتے ہیں کہ انہیں یہ احساس نہیں رہتا کہ ساتھ والے پلیٹ فارم پر ایک اور گاڑی آ کے، رک کے، انہیں کی طرح کے، گاڑی چھوٹ جانے کے بعد ذرا 'سنبھلنے' والوں کو اپنے ساتھ لے جا چکی ہوتی ہے۔

گاڑی تو ہم سب کی کبھی نہ کبھی چھوٹی ہوگی لیکن کیا گاڑی چھوٹ جائے گی تو جینا چھوڑ دیں گے؟ آگے بڑھنا چھوڑ دیں گے؟ اپنے خوابوں کا تعاقب چھوڑ دیں گے؟ اپنے پیاروں کو کم تر زندگی کے آسرے چھوڑ دیں گے؟ سر اُٹھا کے جینا چھوڑ دیں گے؟

گاڑی چھوٹ جائے تو کیا واقعی پیچھے کچھ نہیں بچتا؟

کیا زندگی کو خیر باد کہہ دینا درست فیصلہ ہوگا؟

کیا خوابوں سے دستبردار ہو جانا صحیح لائحہ عمل ہوگا؟

کیا سر جھکا کے جیتے رہنا آپ کے لئے 'جائز' ہو جائے گا؟

بہانے باز اور الزام تراش لوگوں کے لیے سب جائز ہے۔ وہ اپنے بہانوں کے دفاع میں آخری دم تک لڑتے رہیں گے۔

وہ ٹرین چھوٹ جانے کا 'سوگ' عمر بھر مناتے رہیں گے۔ تاہم اگر وہ سوگ سے فارغ ہو جائیں تو ٹرین چھوٹ جانے کے بعد بھی امکانات کے کھلتے ہوئے دروازوں کو اپنا منتظر پائیں گے۔

ٹرین چھوٹ جانے کے سوگ کو عمر بھر کا روگ مت بنائیے۔

سوگ سے نکلئے، جلدی نکلئے، ابھی نکلئے، عزم کے ساتھ نکلئے، امید کے ساتھ نکلئے۔

مجھے پتہ ہے کہ ٹرین چھوٹ جانے کا دکھ کیا ہوتا ہے؟ مجھے پتہ ہے کہ دیوار کے ساتھ لگ جانا کسے کہتے ہیں؟ مجھے پتہ ہے کہ مایوسی کے اندھیروں سے نکل کر خود کو ایک اور کوشش گویا ایک

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

اور ناکامی کے لیے تیار کرنا کتنا کٹھن ہوتا ہے؟

میں ہر بار اپنی ٹرین چھوٹ جانے کے بعد 'الزام تراش' بنتا رہا۔ فائدہ کچھ نہ ہوا؟ خوشحالی کی ٹرین، کامیابی کی ٹرین، صحت و تندرستی کی ٹرین، امیدوں کی ٹرین، خدا سے رابطے کی ٹرین، رشتوں کی ٹرین، دوستی کی ٹرین، محبت کی ٹرین.....میں نے ان میں سے ہر ٹرین کے چھوٹ جانے کا دکھ جھیلا ہے۔ تو پھر اس کے باوجود میں آج یہاں کیسے پہنچ گیا؟

صرف اس سوچ کے خلاف بغاوت کرنے سے کہ 'اب میرا کچھ نہیں ہوسکتا'۔

ٹرین چھوٹنے کے بعد الزام تراشی کی بجائے جب میں نے پہلی بار خود سے پوچھا کہ ''اور کیا ہوسکتا ہے؟'' تو میری زندگی بدل گئی۔ میں 'الزام تراش' سے 'موقع تراش' بن گیا۔ مجھے 'موقع شناس' بننے کے گر بھی آ گئے۔ میں 'بہانے بازی' سے 'ذمہ داری' کے سفر پہ نکل کھڑا ہوا۔ خوابوں کی قربانی کی بجائے خوابوں کی 'خاطر' قربانی کی راہ اختیار کی۔ رستے خود بخود کھل گئے اور پھر کھلتے ہی چلے گئے۔

گاڑی چھوٹ جانے کے بعد کیا کرنا چاہئے؟

گاڑی چھوٹ گئی ہے تو رونے دھونے کی بجائے اس گاڑی کا پیچھا کریں۔ گاڑی کا تعاقب گویا خوابوں کا تعاقب ہے، اچھی زندگی کا تعاقب ہے۔ تو پھر پیچھے ہٹنے کا، رک جانے کا، مڑ آنے کا اور بھاگ جانے کا امکان بیچ میں آ کہاں سے گیا؟

'اگلی گاڑی کے آنے کا انتظار کریں؟'

'گاڑی ہی تو چھوٹی ہے، منزل تو نہیں روٹھی'

'بے چاری گاڑی کو اتنی اہمیت دے ہی کیوں رہے ہیں؟ گاڑی کی بجائے نظریں ہدف پہ، منزل پہ، خوابوں پہ کیوں نہیں رکھتے؟'

'گاڑی چھوٹ گئی ہے کا مطلب منزل منہ موڑ گئی ہے نہیں ہوتا'۔

اگلی گاڑی کے انتظار کا مطلب کیا ہے؟

غلطی، کوتاہی یا پہلی گاڑی چھوٹ جانے کی وجوہات کو نہ دہرانے کا عہد کرنا۔ انتظار میں

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

رہنے کا مطلب دراصل 'تیار رہنا' ہے۔ 'خالی' انتظار سے اگلی گاڑی کا ٹکٹ تھوڑی مل جائے گا آپ کو؟ انتظار سو کے نہیں کرنا، گپ شپ لگا کے نہیں کرنا، پلیٹ فارم یا سٹاپ چھوڑ کے نہیں کرنا۔ خود کو تیار کرنا اور تیار رکھنا ہی اگلی گاڑی پکڑنے کی ضمانت ہے۔ وگرنہ کیا پتہ آپ تیار نہ ہوں اور یہ ٹرین بھی چھوٹ جائے۔

کتنی بار آپ نے ٹرین چھوٹ جانے کے بعد بس سٹینڈ کا رُخ کیا ہے؟ 'موقع تراش' لوگ ٹرین چھوٹ جانے کے بعد، بس پکڑ کے کسی اگلے سٹین پہ دوبارہ ٹرین میں سوار ہو جاتے ہیں۔ کئی بار تو ٹرین کے اگلے سٹیشن پر آنے سے پہلے ہی وہاں انتظار فرما رہے ہوتے ہیں۔ بس چھوٹی ہے تو ٹرین پکڑ لیں، ٹرین چھوٹی ہے تو بس پکڑ لیں۔ ایک سواری پر زیادہ بھروسہ مت کریں، کوئی بھی سواری پکڑ لیں۔

گاڑی چھوٹ گئی تو کسی سے لفٹ لے لیں۔ مجھے تو بس اتنا پتہ ہے کہ منزل پہ پہنچنا آپ کے لیے جتنا ضروری ہوگا، امکانات کے اتنے ہی در آپ پہ خود کھولتے جائیں گے۔

کیا آپ کسی ایسے شخص کو نہیں جانتے جس نے منزل پہ پہنچنے کا ایسا پکا ارادہ کیا کہ بسوں، ٹرینوں کی ہڑتال کے باوجود وہ کسی ٹرک، ٹرالے، کنٹینر، ٹریکٹر، ٹرالی، بیل گاڑی، چنگ چی، یا سائیکل پر بیٹھ کر اپنی من پسند جگہ پہنچ گیا؟ کیا آپ نے خود کبھی ایسا کر کے نہیں دکھایا؟

منزل پر پہنچنے کا عزم جتنا مضبوط ہوگا 'میری گاڑی چھوٹ گئی ہے' کی شکایت اتنی کمزور ہو گی۔ خوابوں کی پکار پر لبیک کہنے والے تو گاڑیوں، بسوں کا انتظار ہی نہیں کرتے۔ وہ تو بس نکل کھڑے ہوتے ہیں؟ کیا آپ نے پیدل حج کرنے والوں کے بارے میں کبھی نہیں سنا؟ انہیں کون سی چیز کھینچتی ہے؟ آبلہ پائی کے باوجود لوگ اپنے ہدف کی طرف کیسے بڑھتے رہتے ہیں؟ اس کی اس سے بہتر مثال کہاں ملے گی؟ کیا آپ نے خود کبھی شکایت بازی کی بجائے پیدل مارچ نہیں کیا؟

کھڑے رہنے کی نسبت، چلتے رہنا کہیں بہتر ہے۔ چلنے والوں کے لیے رستے آسان ہوتے چلے جاتے ہیں۔ گاڑی چھوٹ جانے پہ رونے کی بجائے آپ مخالف سمت میں آنے والی

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

گاڑی پر بھی بیٹھ سکتے ہیں۔ اپنے کالج سے فاروق آباد جانے کے لیے ہمیں کبھی بس میں یا چھت پہ بھی سیٹ نہیں ملتی تھی۔ ہم فاروق آباد کی بجائے شیخوپورہ جانے والی بس میں بیٹھ کر اس جگہ پہنچ جاتے جہاں سے فاروق آباد جانے کے لیے ویگنیں، بسیں چلتی تھیں۔ دس میں سے نو دفعہ ہمیں چھت پہ تو ضرور سیٹ مل ہی جاتی تھی۔

کئی بار منزل پہ پہنچنے کے لیے ایک آدھ قدم پیچھے بھی ہٹنا پڑتا ہے لیکن پیچھے ہٹنے کا مطلب 'پسپائی' نہیں ہونا چاہیے۔ دو چار قدم پیچھے ہٹ کر لمبی چھلانگ لگانے کا منظر کس نے نہیں دیکھا؟

گاڑی چھوٹ گئی ہے.....کوئی رستہ نہیں نکل رہا تو اپنی گاڑی خود بنالیں۔ اپنی سمت بدل لیں، منزل بدل لیں، ہدف بدل لیں، رستہ بدل لیں، لائحہ عمل بدل لیں۔ بس ایک چیز نہ بدلیں 'سر اُٹھا کے جینے' کا عزم۔

جب تک آپ کے اندر سر اُٹھا کے جینے کا عزم ہے، آرزو زندہ ہے، جذبہ ہے، آپ باہمت ہیں، آپ مخلص ہیں، جان توڑ کوشش کر رہے ہیں تو کسے خبر کہ منزل خود چل کے آپ کے پاؤں پڑ جائے۔ راستے خود بخود آپ کے قدموں تلے بچھتے چلے جائیں۔

کسے خبر کہ بسوں، ٹرینوں، گدھا گاڑیوں، چنگ چی رکشوں اور آبلہ پاؤں سے قطع نظر منزل کی طرف رواں دواں رہنے والوں پر کب ہوائی جہازوں کی بزنس کلاس کے دروازے کھل جائیں؟ دنوں میں طے ہونے والی مسافتیں منٹوں میں طے ہو جائیں۔ ایک سے دوسرے سٹاپ تک جانے سے گھبرانے والے دنیا بھر کی سیروں کے مزے لوٹیں۔ دنیا کے بہترین ہوائی جہاز اور ان کی بہترین سیٹیں، پائلٹ اور سٹاف ان کا استقبال کریں۔ بہترین ہوٹلوں کے ایگزیکٹو فلور کے عالیشان کمرے ان کی آرام گاہ بنیں۔ دنیا کے بہترین بیچ ریزارٹ، آئی لینڈ اور سیر گاہیں ان کے لیے چشم براہ ہوں اور کب خوابوں میں بسنے والی زندگی ان کے لیے حقیقت کا روپ دھارے سامنے آن کھڑی ہو۔

دنیا کے بہترین شہر ان کے پکنک سپاٹ، جزیرے، سیر گاہیں، وادیاں، ساحل، پہاڑ، جنگل، میوزیم، سڑکیں، تاریخی مقامات، پلازے، عمارتیں، ریسٹورنٹ، جھیلیں، آبشاریں، دریا اور پر فضا

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

مقامات دیکھنے کی آپ کی آرزو بھی میری طرح پوری ہوسکتی ہے۔ بس اتنا کیجئے..... کبھی گاڑی چھوٹ جانے کی شکایت نہ کیجئے۔

اس بات کی کوئی گارنٹی نہیں کہ آئندہ کبھی آپ کی گاڑی نہیں چھوٹے گی۔ ہاں اس بات کی گارنٹی میں آپ کو دے سکتا ہوں کہ گاڑی چھوٹنے کے بعد بھی امکانات کی ایک پوری دنیا آپ کے سامنے کھڑی ہوگی، لیکن آپ وہیں کھڑے مت رہئے، آگے بڑھئے ان بے حد و حساب امکانات سے، 'اسباب' کے ذریعے دوستی کیجئے۔ الزام تراشی کی بجائے 'موقع تراشی' کا فن سیکھئے۔ انتظار کی بجائے خود کو 'تیار' کیجئے۔

یاد رکھئے پوری دنیا انتظار کر رہی ہے آپ کے 'سر اٹھا کے جینے کا'۔

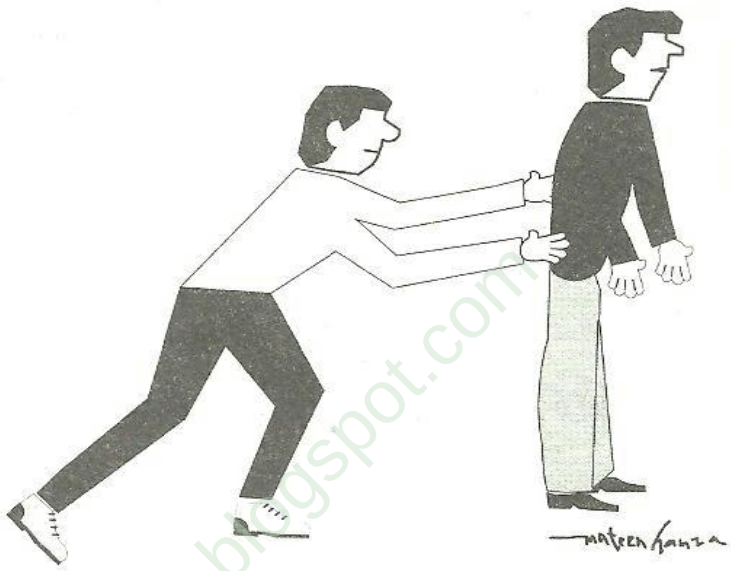
اُن لوگوں کے انتظار کو طویل مت کیجئے۔ آپ کے سر اُٹھا کے جینے سے کتنے لوگوں کا سر اُٹھ جائے گا۔ کچھ کا فخر سے اور بہت سوں کا ان ثمرات کی وجہ سے جو آپ کے باعث اُن تک پہنچیں گے۔

پھر گرا دیجئے بے سود بہانوں کی دیواریں اور نکل کھڑے ہوئیے اپنے خوابوں کی جستجو میں۔ رکھ دیجئے آج پہلا قدم سر اُٹھا کے جینے کی راہ پر۔ تہیہ کر لیجئے کہ نہ صرف آپ نے دنیا کو سر اُٹھا کے جی کے دکھانا ہے بلکہ دنیا کو سر اُٹھا کے جینا سکھانا بھی ہے۔

دُنیا آپ کی منتظر ہے۔ تو پھر بتا دیجئے دُنیا کو کہ سر اُٹھا کے کیسے جیا جاتا ہے!

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

13 دھکے پہ دھکا



''بہت دھکے کھائے ہیں میں نے''

''میں آپ کو بتا نہیں سکتا مجھے کتنے دھکے پڑے ہیں''

''میری زندگی میں تو بس دھکے ہی دھکے ہیں''

دھکے، دھکے، دھکے.....اتنی بار دھکوں کا ذکر سُنا تو میرے دل کو ایک دھکا سا لگا۔

میرے آفس میں موجود یہ صاحب جن کی والدہ نے میرا ایک ٹی وی پروگرام دیکھنے کے بعد اُنھیں مجھ سے ملوانے کے لئے وقت لیا تھا، مسلسل دھکوں کی زد میں تھے۔

بات شروع ہوتے ہی اُن صاحب نے مجھے ثابت کرنا شروع کر دیا کہ کیسے دنیا نے اُن کو دھوکہ دیا ہے، کیسے لوگوں نے اُن کے اوپر مظالم ڈھائے ہیں۔ وہ صاحب خود کتنے 'معصوم' اور بے ضرر ہیں۔ میں اُن کے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

دھکوں سے تنگ آ گیا تھا۔

''مجھے دراصل بہت زیادہ دھکے لگے ہیں'' وہ ایک بار پھر ہاری ہوئی آواز میں بولے۔ میں نے ایک دم ان کی آنکھوں میں معنی خیز انداز میں دیکھا اور مسکرا کر کہا ''اگر آپ کو اتنے ہی 'دھکے' لگے ہیں تو پھر آپ سٹارٹ کیوں نہیں ہو جاتے؟'' وہ صاحب حیرت سے مجھے دیکھتے رہ گئے۔

'کیا مطلب؟'

'میرا مطلب یہ کہ اتنے دھکوں کے بعد تو آپ کو سٹارٹ ہو جانا چاہئے تھا۔'

'میں ابھی بھی نہیں سمجھا۔'

اُن صاحب کو سمجھ آئی نہ آئی کم از کم مجھے اُن کی اس گفتگو سے زندگی کا ایک بالکل نیا پہلو سمجھ میں آ گیا۔

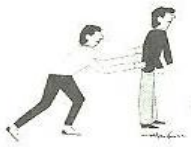
میں نے محسوس کیا کہ زندگی میں دو قسم کے لوگ ہوتے ہیں، ایک جو 'سیلف سٹارٹ' ہوتے ہیں، اپنی زندگی کو خود سٹارٹ کر لینے والے، مقصد کی طرف بڑھنے والے اور زندگی میں کامیابی پیدا کرنے والے۔ دوسرے وہ لوگ ہیں جن کو ہم 'دھکا سٹارٹ' کہتے ہیں یعنی سب کچھ چھوڑ چھاڑ کے بیٹھ جانے والے، رُک جانے والے، دھکوں کی راہ دیکھنے والے، دھکوں پہ چلنے والے۔

دھکوں کے منتظر لوگ اپنے آپ کو خود سے سٹارٹ نہیں کر سکتے، لہٰذا دنیا کو مجبوراً ان کو دھکے دینے پڑتے ہیں۔

جہاں تک میں سمجھا ہوں دھکے ان لوگوں کے لیے نہیں ہیں جو 'سیلف سٹارٹ' ہیں۔ دھکے صرف ان لوگوں کے لیے ہیں جو سرے سے اپنے بارے میں سوچ ہی نہیں رہے۔ جو خود سے اپنی زندگی کو سنوارنے کے لیے جستجو نہیں کر رہے۔ دھکے ان لوگوں کے لیے ہیں جو اپنا راستہ خود نہیں بنا رہے، دھکے ان لوگوں کے لیے ہیں جو زندگی کے خواب کو سچ کر دکھانے کے لیے عملی طور پر کوئی جدوجہد نہیں کرتے۔

دھکے ان لوگوں کے لیے ہیں جو سستی کا شکار ہیں۔ جو چاروں شانے چت لیٹ گئے ہیں، جو اُٹھ کے کھڑے نہیں ہوتے۔ جن کی زندگی میں کوئی واضح ہدف اور واضح منزل نہیں ہے،

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com



اس لیے وہ بڑے آرام سے بیٹھے رہتے ہیں۔ دھکا سٹارٹ لوگ کئی دفعہ اُن تمام لوگوں کا راستہ بھی رُوک لیتے ہیں جنہوں نے اس رستے سے گزرنا ہوتا ہے۔ کتنے ہی لوگ اُن کی وجہ سے منزل پر نہیں پہنچ پاتے جہاں یہ اپنی دھکا سٹارٹ گاڑی کو سڑک کے عین درمیان میں کھڑا کر کے مزے کی نیند سو رہے ہوتے ہیں۔ ان کو احساس نہیں ہوتا کہ ان کے اپنی زندگی کی گاڑی کو سٹارٹ نہ کرنے سے دوسروں کو کتنا نقصان ہو رہا ہے؟۔

وہ دوسرے کون ہوتے ہیں؟

بعض اوقات وہ آپ کی اپنی فیملی کے لوگ ہوتے ہیں، جنہیں آپ کے رُکے رہنے، آگے نہ بڑھنے کا خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔ اگر آپ بھی 'دھکا سٹارٹ' ہیں تو آپ جانتے ہیں کہ کس طرح آپ اپنے پیاروں کی ترقی کی راہ میں رُکاوٹ بن کر دھکا پڑنے کے انتظار میں کھڑے رہتے ہیں۔

شاید اسی لیے آپ کو کبھی اپنی فیملی کی طرف سے دھکا پڑتا ہے کبھی آپ کو جسمانی دھکا پڑتا ہے، کبھی آپ کو معاشی دھکا پڑتا ہے، کبھی آپ کو جذباتی دھکا پڑتا ہے اور کبھی آپ کو روحانی دھکا پڑتا ہے۔ زندگی کے جس جس شعبے کے اندر آپ ترقی نہیں کر رہے ہوتے، آگے نہیں بڑھ رہے ہوتے وہاں آپ کو دھکے پڑنے شروع ہو جاتے ہیں۔

دھکے لگانے والے آپ کے دشمن نہیں ہوتے۔ دھکا لگانے والوں کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ وہ آپ کو بیچ راہ میں سے ہٹا کر، کسی نہ کسی طرح اپنا راستہ بنا کر آگے نکل جائیں۔ اگر 'دھکا سٹارٹ' اپنی گاڑی میں بیٹھے سو رہے ہوں۔ پچھلے والے لوگ ہارن بجا بجا کر اُن کو جگانے کی کوشش کر رہے ہوں، اُن کے پاس اس کے سوا کوئی چارہ نہیں ہے کہ وہ ٹریفک روکنے والوں کو دھکے دیں۔

دوستو! سمجھنے کی بات یہ ہے کہ دھکے کھانے کی ضرورت صرف ان لوگوں کو پیش آتی ہے جو اپنی زندگی کی گاڑی کو خود سے سٹارٹ نہیں کر رہے ہوتے۔ دھکے لگانے والوں کا شکریہ ادا کرنا چاہئے کیوں؟ اس لیے کہ وہ اپنا وقت اور طاقت آپ کو آگے بڑھانے کے اوپر خرچ کر رہے ہوتے ہیں۔ دھکا لگنے کے بعد بھی جب آپ سٹارٹ نہیں ہوتے تو پھر دوسرا دھکا پڑتا ہے پھر تیسرا دھکا پڑتا ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ گاڑی دو تین دھکوں کے بعد بھی سٹارٹ نہ ہو رہی ہو تو وہ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

لوگ جن کو آپ نے بڑی مشکل سے دھکا لگانے کے لیے منایا ہوتا ہے، قائل کیا ہوتا ہے آپ کی گاڑی کو عین سڑک کے بیچ چھوڑ کر چلے جاتے ہیں۔ اس لیے کہ وہ مزید آپ کو دھکا لگا کے وقت ضائع نہیں کرنا چاہ رہے ہوتے۔ وہ جان جاتے ہیں کہ آپ ناقابل 'سٹارٹ' ہیں۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ دھکے لگانے کی ضرورت کیوں پیش آتی ہے؟ دھکے لگنے کی وجہ کیا ہے؟ آپ کو کیوں یہ دھکے پڑ رہے ہیں؟ جاننا چاہتے ہیں تو پھر سنئے۔

'ان دھکوں کی وجہ دراصل آپ خود ہیں' آپ کو یہ جان کے بہت تکلیف محسوس ہوئی ہوگی کہ آپ کی زندگی میں آپ کو جو بھی دھکے پڑ رہے ہیں، وہ کسی بھی قسم کے دھکے ہوں، ان کے پیچھے آپ کا اپنا ہاتھ ہے۔

اس لیے کہ آپ نے غیر ضروری طور پر اپنے آپ کو دھکوں کے رحم و کرم پر چھوڑ دیا ہے۔

مثال کے طور پر آپ میں سے بس ویگن، گاڑی، ٹرین یا کسی بھی پبلک ٹرانسپورٹ میں سفر کرنے والے اکثر لوگ دھکوں کے عادی ہو چکے ہوتے ہیں۔ مجھے کیسے پتا ہے؟ بہت عرصہ تک میں نے خود یہ دھکے کھائے ہیں۔ یاد کیجئے جب ہم ایک بس پر چڑھنا چاہ رہے ہیں، بس ہمارے چڑھنے سے پہلے ہی چل پڑی ہے اور لوگ ایک دوسرے کو دھکے دے دے کر اس بس میں پہلے سوار ہونے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں۔ دھکے کھاتے کھاتے آپ کئی دفعہ سڑک پر گر جاتے ہیں۔

آپ بس کے اندر کھڑے ہوتے ہیں، دھکا لگتا ہے اور آپ لڑھکتے ہوئے پیچھے کی طرف جاتے جاتے آخری سیٹ کے کنارے پر پہنچ جاتے ہیں۔ پھر ایک دم سے نیا دھکا پڑتا ہے اور آپ ساتھ بیٹھے ہوئے مسافر کی گود میں جا بیٹھتے ہیں۔ یہ منظر کچھ جانا پہچانا نہیں لگ رہا؟

یہ دھکے آپ کو صرف اس لیے پڑ رہے ہیں، کیونکہ آپ نے کبھی دل سے سوچا نہیں، کبھی سچی کوشش نہیں کی کہ آپ کے پاس اپنی ذاتی گاڑی ہو سکتی ہے۔ ذاتی گاڑی حاصل کرنے کے لیے آپ کو محنت کرنی پڑے گی۔ کیونکہ جس رفتار سے آپ زندگی میں ترقی کر رہے ہیں، پیسہ کما رہے ہیں اور پیسہ بچا رہے ہیں، اس رفتار سے تو آپ ساری زندگی گاڑی نہیں خرید سکیں گے، اس طرح تو آپ کبھی موٹر سائیکل بھی افورڈ نہیں کر سکیں گے۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

آپ مان کیوں نہیں لیتے کہ دھکے کھانے کی وجہ آپ خود ہیں، کیوں؟

اس لیے کہ آپ اس جگہ پر موجود ہیں جہاں پر دھکے پڑ رہے ہیں۔ لیکن کیا وہ شخص جو وہاں موجود نہیں ہے، اس کو کوئی دھکا پڑے گا؟۔ خدا کے لیے اس بات کو سمجھئے۔

میری نظر میں سارا قصور دھکے مارنے والوں کا نہیں ہے، قصور اس شخص کا ہے، جو اس جگہ پر موجود ہے، جہاں پر دھکے پڑنے کا امکان ہے۔ دھکے والی جگہوں پر دھکے نہیں پڑیں گے تو اور کیا ہو گا؟۔

آپ دھکے دینے والوں کو بُرا بھلا کہنے کی بجائے اپنے آپ کو ملامت کیجئے۔ اپنے آپ کو سزاوار ٹھہرایئے اور ساتھ ہی ساتھ اپنے آپ سے یہ وعدہ کیجئے کہ آپ بہت جلد دھکے کھانے والی، سر جھکا کر جینے والی، بھیڑ میں سے نکل جائیں گے۔ بالکل اسی طرح جس طرح میں نے کوشش کی، منصوبہ سازی کی۔ میں نے اپنے آپ کو تیار کیا اور پھر اللہ تعالیٰ نے توفیق دی، میں دھکوں والی اُن جگہوں سے نکل پڑا اور دُور چلا گیا۔ اُن جگہوں سے کنارہ کشی اختیار کر لی جہاں دھکوں کا زور تھا۔ اس لیے کہ وہ دھکے اصل میں مجھے سٹارٹ کرنے کی کوشش کر رہے تھے، وہ دھکے مجھے کچھ سکھا رہے تھے۔ دھکے مجھے کہہ رہے تھے کہ ''بھائی اپنی زندگی کی روش بدلو، اپنی سوچ بدلو، اپنے خیالات بدلو سٹارٹ ہو جاؤ۔ اور جب میں نے دھکوں کی بات مان لی اور خود کو 'سیلف سٹارٹ' کرنے کا ذمہ لے لیا، سیکھ لیا کہ خود کو کیسے سٹارٹ کرنا اور سٹارٹ رکھنا ہے تو دھکوں سے ہمیشہ کے لیے جان چھوٹ گئی۔

بہت سے لوگ یہ باتیں سننے کے باوجود اپنی زندگی کی گاڑی کو خود سے سٹارٹ کرنے کی کوشش نہیں کریں گے۔ اس لیے کہ ان کے پاس بے پناہ بہانے ہوں گے۔

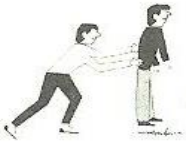
'یار ابھی ساری زندگی پڑی ہے'

'یہ میرا کام نہیں ہے'

'ابھی وقت نہیں ہے'

'یہ بہت مشکل ہے'

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com



'یہ کام بہت ٹائم لے گا'

'یہ اتنا آسان نہیں ہے'

'میں ابھی بہت تھکا ہوا ہوں'

'ابھی میں بہت نیند کی حالت میں ہوں'

'میں صدمے کی حالت میں ہوں'

'ابھی تو میرا پرانا زخم بھی نہیں بھرا ہے'

'میرے تو والدین مجھ سے بہت نفرت کرتے ہیں'

'میرے تو بھائیوں نے میرا ساتھ نہیں دیا'

'میری تو بیوی کو میں ایک آنکھ نہیں بھاتا'

'میرے تو بچوں نے مجھے سہارا نہیں دیا'

آپ کی بہانوں کی فہرست میں کیا لکھا ہے؟ آپ کے پاس بیسیوں وجوہات ہوسکتی ہیں جو آپ کو قائل کریں گی کہ آپ نے اپنی گاڑی کو بیچ سڑک کے کھڑا رکھنا ہے۔ سٹارٹ نہیں ہونا ہے۔ ابھی اور دھکوں کا انتظار کرنا ہے۔

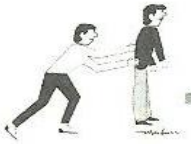
لیکن اگر آپ چاہیں تو میں آپ کو زندگی کی گاڑی خود سٹارٹ کرنے کا 'گُر' بتا سکتا ہوں۔

دوسری قسم ان لوگوں کی ہے جو میری باتیں سن کر ایک دم جوش میں آئیں گے۔ اپنی گاڑی کو خود سٹارٹ کرنے کی ٹھان لیں گے وہ ایک آدھ بار کوشش کریں گے۔ گاڑی سٹارٹ نہیں ہوگی تو ہمت ہار کر بیٹھ جائیں گے اور کہیں گے کہ ''قیصر نے باتیں تو بڑی اچھی کی تھیں لیکن بھلا خالی باتوں سے گاڑی تھوڑی سٹارٹ ہوتی ہے''۔

میں کیسے جانتا ہوں؟ اس لیے کہ میرے آس پاس ایسے بے شمار لوگ ہیں جنہوں نے میرے کہنے پر اپنی زندگی کی گاڑی کو تھوڑا سا سٹارٹ کرنے کی کوشش کی لیکن جب ناکامی ہوئی تو انہوں نے گاڑی کو وہیں چھوڑ دیا اور الزام الٹا مجھ پر ہی لگایا کہ خواہ مخواہ ہمارا وقت اور طاقت برباد کروائی۔

اور تیسری قسم ان لوگوں کی ہے جو بالآخر معلوم کر کے رہیں گے کہ گاڑی سٹارٹ کیوں نہیں

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com



ہو رہی؟ آخر گاڑی میں مسئلہ کیا ہے؟۔ آپ ان میں سے کس گروہ سے تعلق رکھتے ہیں۔

دھکے کھانے کے بعد آپ دو کام کر سکتے ہیں۔

آپ ڈھیٹ بن جائیں۔ آپ دھکے کھانے کے اتنے عادی ہو جائیں کہ آپ کو دھکے کھانے سے کوئی فرق ہی نہ پڑتا ہو۔ آپ کو یہ بھی فکر نہ ہو کہ آپ کو کون کون دھکا دے رہا ہے، کس طرف کو دے رہا ہے، کس طرح سے دے رہا ہے۔ اس لیے کہ آپ نے یہ طے کر لیا ہے کہ آپ دھکوں کے مستحق ہیں۔ آپ کی زندگی میں دھکوں سے نجات کی خواہش سرے سے ختم ہو گئی ہے۔ بلکہ اب تو یہ حال ہے کہ جس دن دھکا نہ پڑے آپ حیران ہو کر اوپر دیکھتے ہیں اور پوچھتے ہیں ''کیا ہو گیا یا اللہ! سب خیریت ہے، آج کسی نے دھکا ہی نہیں دیا۔''

دھکے کھانا آپ کی زندگی کا ایک لازمی حصہ بن جاتا ہے اور آپ پکے قسم کے 'دھکا باز' اور 'دھکا خور' بن جاتے ہیں۔ آپ حیران مت ہوئیے، آپ نے اپنے آس پاس زندگی میں کتنے ہی ایسے لوگ دیکھے ہوں گے جن کو روز دھکے پڑ رہے ہیں، جن کی عزت نفس ہر لمحہ مجروح ہوتی ہے، جن کو ہر روز حالات کی چکّی میں پسنا پڑتا ہے، جنھیں پیسوں کی وجہ سے اولاد کی وجہ سے، بہن بھائیوں کی وجہ سے، دوستوں کی وجہ سے، اپنے کاروباری ساتھیوں کی وجہ سے ہر روز دھکے کھانے پڑ رہے ہیں۔ اور وہ ان دھکوں کے اس حد تک عادی ہو جاتے ہیں کہ ان کی زندگی میں بہتری کی خواہش موجود ہی نہیں رہتی، انہوں نے یہ تسلیم کر لیا ہے کہ دھکے کھانے کے علاوہ ان کی زندگی میں کوئی آپشن موجود ہی نہیں ہے۔

دوستو! ذرا اپنے اندر جھانک کے دیکھئے، کیا آپ نے کبھی دھکے کھائے ہیں؟ اور میں یہاں صرف جسمانی دھکوں کی بات نہیں کر رہا۔ کیا واقعی آپ نے کبھی دھکے نہیں کھائے؟

اگر آپ نے سچ مچ دھکے کھائے ہیں تو کیا ان دھکوں کے بعد آپ نے اپنی زندگی کی گاڑی کو سٹارٹ کر لیا؟ یا آپ نے اپنی زندگی کی گاڑی کی چابی وہیں پھینک دی، احتجاج میں لگ گئے اور مظلومی کی داستان بن گئے؟۔

دھکے کھانے کے بعد دوسرا کام آپ یہ کر سکتے ہیں کہ فٹ سے سٹارٹ ہو جائیں۔ میں

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ایسے بہت سے لوگوں کو جانتا ہوں جن کو ایک دفعہ دھکا پڑا اور وہ سر اُٹھا کر کھڑے ہو گئے۔ اس دھکے نے ان کو ایسا 'سٹارٹ' کیا کہ اُنہوں نے آج تک کبھی بریک نہیں لگائی، آگے ہی آگے بڑھتے گئے۔

آگے بڑھنے کا، سر اُٹھا کر جینے کا یہ عمل 'سٹارٹ' کہاں سے ہوتا ہے؟

سب سے پہلے آپ نے دیکھنا ہے کہ آپ کی گاڑی کیوں سٹارٹ نہیں ہو رہی؟

آپ دھکوں پر کیوں لگ گئے ہیں؟

آپ کی زندگی کی گاڑی دھکوں کی عادی کیسے ہو گئی؟

پہلا جواب جو کوئی بھی آپ کو دے سکتا ہے وہ یہی ہو گا ''بھائی اگر گاڑی دھکوں پر لگی ہوئی ہے تو گاڑی کو ٹھیک کرواؤ۔ یقیناً اس کے انجن میں کوئی نہ کوئی خرابی ہو گی، اس خرابی کو ڈھونڈو۔ 'دھکا سٹارٹ' گاڑی میں کچھ تو خرابی ہے کہ دھکوں پہ لگی ہوئی ہے''۔

اگر آپ کی گاڑی سڑک کے درمیان کھڑی ہے، لوگ آپ کی گاڑی کو دھکے مار رہے ہیں تو قصور دھکے مارنے والوں کا نہیں ہے، بچوں کو بھی اس بات کا پتہ ہے کہ یہ گاڑی کے اندر کی خرابی ہے جس کی وجہ سے اس کو دھکے لگانے کی ضرورت پیش آ رہی ہے۔

آپ کو زندگی میں دھکے پڑیں گے تو آپ کو فوراً سمجھ جانا چاہیئے کہ خرابی آپ کے اندر ہے۔ باہر والے تو آپ کی مدد کر رہے ہیں۔

میرے دوستو! آپ نے اندر کی خرابی کو ڈھونڈنا ہے، اس خرابی کو صحیح کرنا ہے۔ اگر آپ میں خود اس کو صحیح کرنے کی صلاحیت نہیں ہے، یعنی اس کا فالٹ اتنا بڑا ہے کہ آپ کی سمجھ میں نہیں آ رہا تو پھر کسی مکینک کو بلا لیں جو اس خامی کو دور کرنے کا ماہر ہو۔

یاد رکھیئے! دھکا پڑنا بدقسمتی نہیں، خوش بختی کی بات ہے۔ دھکا پڑھ ہی گیا ہے تو اس کا فائدہ اُٹھا لیں۔ سٹارٹ ہو جائیں۔ اپنی زندگی کو جمود سے نکال کے ترقی کی شاہراہ پہ گامزن کر لیں۔ اور اُن لوگوں کے رستے سے ہٹ جائیں جو سر اُٹھا کر جینے کے سفر پر نکل کھڑے ہوئے ہیں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

14 کامیابی کسی کی جاگیر نہیں

کامیاب لوگ کامیابی کو اپنی جاگیر سمجھنا شروع کر دیتے ہیں، کامرانی کو اپنا حق سمجھنے لگتے ہیں۔ جستجو کے نئے آسمانوں تک پہنچنے کے لیے جو کچھ آج تک انہوں نے کیا، اسی پر اکتفا کر لیتے ہیں۔ وہ سمجھنے لگتے ہیں کہ کامیابی اسی طرح ان کے ساتھ رہے گی۔ کامیابی کبھی ان کا ساتھ چھوڑ کر نہیں جائے گی چاہے اس کے لیے انہیں 'کچھ بھی نہ' کرنا پڑے۔

اس کی وجہ کیا ہے؟

مسلسل کامیابی کی وجہ سے انسانوں، ٹیموں، ملکوں اور معاشروں کا دماغ خراب ہو جاتا ہے۔ ہم کامیابی کا 'خیال' رکھنا چھوڑ دیتے ہیں۔ ہم ان تمام چیزوں سے کنارہ کشی اختیار کر لیتے ہیں جنہوں نے ہمیں اس کامیابی کے درجے پر فائز کیا ہوتا ہے۔ ہم سمجھتے ہیں کہ ہمارے 'بُرے سلوک' کے باوجود کامیابی ہمیشہ ہمارے ساتھ رہے گی۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

اگر آپ وہی کرتے رہے جو آپ پہلے کرتے رہے ہیں تو آپ کو وہی ملے گا جو آپ کو پہلے ملتا رہا ہے۔ لیکن سچ پوچھیں تو حقیقت اس کے برعکس ہے۔ ''اگر آپ وہی کرتے رہے جو آپ پہلے کرتے تھے، تو آپ کو وہ بھی نہیں ملے گا جو اس سے پہلے ملتا تھا''۔

کیونکہ کامیابی کی دوڑ میں آپ اکیلے نہیں ہیں، آپ کے پیچھے کھڑے لوگ آپ کو روند کے آگے نکل جائیں گے۔ جو کچھ آپ کر رہے تھے وہ صرف گذشتہ کل میں کامیابی کی ضمانت تھا۔ آج اور آنے والے کل میں کامیابی کی ضمانت ٹھہرنے والے وہ پرانے خیالات، حربے، آلات، طریقے، سوچیں، رویے اور مہارتیں کافی نہیں۔ آپ کے مدمقابل لوگوں کے پاس نئی مہارتیں، نئی سوچیں اور نئے خیالات ہوتے ہیں اگر آپ اپنی کامیابی کے خمار میں اپنی ذات کو، اپنی تکنیک کو اور اپنی مہارت کو بہتر نہیں بنائیں گے اور سمجھیں گے کہ میں اسی طرح ہمیشہ کامیاب رہوں گا تو یاد رکھئے، کامیابی آپ کی جاگیر نہیں ہے۔

ہم سب نے کامیابی کی بلندیوں پر کھڑے لوگوں کو نیچے گرتے دیکھا ہے۔ جو لوگ اپنی صلاحیت، 'سٹیمنے' اور لگن پر کام نہیں کرتے اُن کے جوش و خروش، صلاحیت، اعتماد اور فوکس میں کمی آجاتی ہے۔ ان تمام 'کمیوں' کی وجہ سے کامیابی ان سے روٹھ جاتی ہے اور کہتی ہے کہ اب کبھی میری طرف نہ آنا۔

کامیابی کو کیسے منایا جاسکتا ہے؟ روٹھی کامیابی سے دوبارہ رشتہ کیسے جوڑا جاسکتا ہے؟ پہلے یہ جاننا ضروری ہے کہ کامیابی روٹھتی کیوں ہے؟

کامیابی روٹھ اس لیے جاتی ہے کہ ہم تازہ خیالات کو اپنے تک آنے سے روک دیتے ہیں۔ ہم اپنی ذات میں بہتری لانے کی کوششوں کی حوصلہ شکنی کرتے ہیں۔۔ پھر حیرت سے دیکھتے ہیں کہ کامیابی ہی دراصل ہمارے پیچھے رہ جانے کی سب سے بڑی وجہ بن گئی ہے۔

سچ پوچھیں تو کامیابی، ناکامی کی طرف لے جانے کا تیز ترین ذریعہ بن سکتی ہے۔ یہ کسی شخص ادارے یا ٹیم کی سوچ کو آلودہ کر دیتی ہے۔ لوگوں کے ذہن میں یہ بات ڈال دیتی ہے کہ انہیں تبدیل ہونے کی کوئی ضرورت نہیں۔ رفتہ رفتہ یہ بہتری کی سوچ کی جڑیں کاٹ دیتی

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ہے۔اعلیٰ پائے کی صلاحیت کے حامل لوگوں کو 'جو ہے جیسا ہے' پر اکتفا کرنے پر راضی کر لیتی ہے۔

کامیاب لوگ اپنے ماضی کی کامیابیوں کے اندر زندہ رہنا شروع کر دیتے ہیں۔وہ مستقبل میں کامیابی کی تعمیر کرنے کی بجائے اپنی گزشتہ کامیابیوں کا سبب بننے والی چیزوں کو دہراتے رہتے ہیں۔وہ نہیں سمجھتے کہ آس پاس کی دنیا بدل رہی ہے، کامیابی ان کے ہاتھوں سے پھسل رہی ہے، جیت اُن سے منہ موڑ رہی ہے۔

''کامیابی کسی کی جاگیر نہیں ہے''، یہ جانتے بوجھتے ہم کامیابی کے اس وائرس کا شکار ہو جاتے ہیں۔کامیابی کے جال میں پھنس کے رہ جاتے ہیں۔میں نے ایک بزنس کنسلٹنٹ کے طور پر بہت ساری کمپنیوں کو اس جال میں پھنستے دیکھا ہے۔میں نے ایک پرفارمنس کوچ کے طور پر بے شمار کامیاب افراد کو، ٹاپ کھلاڑیوں کو، گلوکاروں، اداکاروں کو، اُستادوں کو، ڈاکٹروں کو، سائنسدانوں کو اور سیاستدانوں کو اس جال میں پھنستے ہوئے، آہستہ آہستہ کامیابی کی چوٹی سے ناکامی کی کھائی کی طرف لڑھکتے ہوئے دیکھا ہے۔

کسی نے سوچا ہوگا کہ 'ربرمیڈ' جو 1985 سے 1994 تک دنیا کی پانچ سو ٹاپ کمپنیوں میں سرفہرست تھی اس وائرس کا شکار ہو جائے گی؟۔کمپنی کی مینجمنٹ اور باقی سب لوگوں کو لگتا تھا کہ یہ کمپنی ٹاپ پر ہی رہے گی۔لیکن پھر ہم سب نے دیکھا کہ صرف پانچ چھ سال کے اندر اندر اس کمپنی کو اپنے 9 پلانٹ بند کرنے پڑے، اپنے ہزاروں ملازمین کو نوکریوں سے فارغ کرنا پڑا۔1995ء میں ایک بالکل گمنام کمپنی New Well نے 'ربرمیڈ' کو خرید لیا۔آج پوری دنیا اس سانحے کی چشم دید گواہ ہے۔کئی سال تک دنیا کی اولین کمپنیوں میں 'سرفہرست' رہنے والی 'ربرمیڈ' آج صفحۂ ہستی پر موجود نہیں ہے۔

کیا آپ نہیں جانتے کہ آپ کے آس پاس مختلف کھیلوں کے ان صفحۂ اوّل کے کھلاڑیوں کو کامیابی نے کیسے پچھاڑا؟ جنہوں نے کامیابی کو اپنا حق سمجھ لیا تھا، یہ سوچ لیا تھا کہ وہ ساری زندگی اسی طرح کامیاب رہیں گے۔جو ناقابل تسخیر تھے شکست ان کا مقدر بنی۔اس لیے کہ انہوں

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

نے کامیابی کے نشے میں چور ہو کر ان تمام اچھی باتوں کو، عادتوں کو خدا حافظ کہہ دیا جو اصل میں ان کی کامیابی کا باعث بنی تھیں۔ کامیابی کے خمار میں لوگ، اوور کانفیڈینس کا شکار ہو جاتے ہیں۔

فرق کیا ہے دونوں میں؟ 'کانفیڈینس' یہ ہے کہ جو چیلنج مجھے درپیش ہے، میں اس میں سے نکل جاؤں گا، میں اس کا مقابلہ کر سکتا ہوں۔ اعتماد کی بنیاد تیاری کا احساس ہے۔ جب آپ کو یہ احساس ہو کہ آپ تیار ہیں تو آپ پُر اعتماد محسوس کرتے ہیں۔ آپ نے کسی اہم کسٹمر سے ملاقات میں بڑی ڈیل فائنل کرنی ہے۔ آپ نے خود کو پوری طرح 'تیار' کیا ہے تو آپ اپنی ذات کے اندر اعتماد محسوس کریں گے۔

لیکن اگر میٹنگ سے پہلے آپ سو رہے ہیں، گپیں لگا رہے ہیں، یہ سوچتے ہیں کہ ''یہ کونسی بڑی بات ہے؟'' ''یہ تو میں نے بڑی دفعہ کیا ہوا ہے یہ تو میرا روز کا کام ہے، یہ تو میری فنگر ٹپس پر ہے''۔

تو کیا آپ کو لگتا ہے کہ آپ جیت جائیں گے؟..... ہرگز نہیں۔

یہ اعتماد نہیں ہے، یہ اوور کانفیڈینس ہے، 'اوور کانفیڈینس' کو میں بدتمیزی سمجھتا ہوں۔ یہ اوور کانفیڈینس ناکامی کی طرف جانے کی پہلی سیڑھی ثابت ہوتا ہے۔

فرض کریں آپ جہاز میں بیٹھے ہوں۔ سفر شروع ہوتے ہی، اچانک پائلٹ کی آواز آئے ''میں ایک سینئر پائلٹ ہوں، پچھلے تیس سال سے جہاز چلا رہا ہوں، میں نے اسی سال دنیا کے بہترین پائلٹ کا ایوارڈ بھی جیتا ہے۔ لیکن آج میں نے جہاز اُڑانے سے پہلے 'چیک لسٹ' کی کسی چیز کو چیک کرنا ضروری نہیں سمجھا''۔ کیا یہ سننے کے بعد آپ جہاز میں اس 'پائلٹ' کے ساتھ سفر کرنا پسند کریں گے؟

اگر میں وہاں ہوں گا تو شور مچا دوں گا کہ نکلو اس جہاز سے۔ آپ بھی پھڈا ڈال دیں گے، کچھ لوگ تو شاید چلتے جہاز میں سے چھلانگیں لگانے کو تیار ہو جائیں گے۔

کامیابی کے نشے میں چُور، کامیابی کو اپنی جاگیر سمجھنے والے لوگ، اپنے آپ کو تیار رکھنا چھوڑ دیتے ہیں اور پھر سمجھنے لگتے ہیں کہ وہ پانی پر چل سکتے ہیں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

کامیابی کیا ہے؟

کامیابی دراصل کچھ بنیادی اچھی سوچوں، رویوں اور اقدامات کا نتیجہ ہوتی ہے۔ مسئلہ کہاں سے جنم لیتا ہے؟ وہی سوچ، وہی رویے اور وہی اقدامات جنہوں نے آپ کو کامیاب کیا ہوتا ہے، آپ انہیں چھوڑ دیتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں آپ مشکلات کا شکار ہو جاتے ہیں، ناکامی آپ کا رستہ روکنا شروع کر دیتی ہے۔ ہمیشہ کامیاب رہنے والے ادارے یا افراد میں کچھ خصوصیات ہوتی ہیں جن کو وہ چھوڑتے نہیں ہیں۔

کامیابی دبے پاؤں واپس بھی جا سکتی ہے۔ اس کو روکنے کے لیے آپ کو ایسے قدم اٹھانے ہوں گے، ایسی سوچ کو رستہ دینا ہوگا جو آپ کو مسلسل کامیابی سے ہمکنار رکھے۔

کوڈک کا نام سنا ہے کبھی آپ نے؟ ہم سب بچپن سے سنتے آئے کہ تصویر صرف کوڈک کے کیمرے، یا کوڈک کی فلم سے بن سکتی ہے۔ جب ڈیجیٹل کیمرے آنا شروع ہوئے تو کوڈک نے اس ٹیکنالوجی کو نظر انداز کر دیا۔ کچھ عرصہ بعد کوڈک کو احساس ہوا کہ ڈیجیٹل فوٹوگرافی کے بزنس میں ان کا کوئی حصہ نہیں رہا۔ لوگ ان کے کیمروں کی بجائے ڈیجیٹل کیمرے خرید رہے ہیں۔ ان کی فلموں کی سیل تقریباً ختم ہوگئی ہے۔

کوڈک نے اس تبدیلی کو قبول کرنے کی بجائے جو وہ کر رہے ہیں، وہی کرتے رہنے کا فیصلہ کیا۔ انہیں لگا کہ وہ ہمیشہ کامیاب رہیں گے،، کامیابی تو ان کا حق ہے، کیونکہ وہ دنیا کی سب سے بڑی کمپنی ہے۔

لیکن جب دھچکے لگے تو اُن کو مجبوراً تبدیلی کے بارے میں سوچنا پڑا۔ انہوں نے تبدیلی کو مکمل طور پر قبول کرنے کی بجائے عارضی حل نکالا۔ اُنہوں نے ایک ایسی ٹیکنالوجی بنانے کی کوشش کی جس میں ڈیجیٹل اور پرانی فلم کا امتزاج تھا۔ ظاہر ہے اس تجربے نے ناکام ہی ہونا تھا۔ وہ کوشش کے باوجود مارکیٹ میں بدلتی سوچ کی نئی لہر سے اپنے بزنس کو محفوظ نہیں رکھ سکے۔ کیونکہ دنیا بہت بدل گئی تھی۔ وہ اپنے صارفین کی سوچ کو پابند نہیں کر سکتے تھے کہ وہ ڈیجیٹل کیمروں سے دُور رہیں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پھر کیا ہوا کہ کوڈک کا ایک شیئر جو 1997 میں 80 ڈالر کا تھا 2003 میں صرف 30 ڈالر پہ آ گیا۔ کوڈک نے اپنے پرافٹس میں 72 فیصد کمی کا اعلان کیا۔ کہانی یہیں پر ختم نہیں ہوتی، 2005 تک شیئر کی قیمت صرف 1 ڈالر فی شیئر رہ گئی۔ کمپنی زبوں حالی کا شکار ہوگئی۔

2005 میں ان کے CEO ڈان کارپ نے ایک انٹرویو میں یہ بتا کے سب کو حیران کر دیا کہ اب سے 20 سال پہلے اُنہوں نے پہلی بار ڈیجیٹل کیمرہ دیکھا تھا۔ لیکن یہ کیمرہ دیکھنے کے بعد بھی انہوں نے اپنے ادارے کے باقی لوگوں کو تبدیلی کے لیے تیار نہیں کیا اور کامیابی کو اپنی جاگیر سمجھنے کی بھاری قیمت چکائی۔

میرے قصبے فاروق آباد میں سکول کے سامنے، چھیکی ایک چھوٹی سی ریڑھی لگاتا تھا۔ چھیکی کے دہی بھلے اور فروٹ چاٹ بہت مشہور تھے۔ آج اس نے ایک عالیشان ریسٹورنٹ بنالیا ہے۔ فاروق آباد جیسے چھوٹے سے قصبے کی حد تک دیکھیں تو چھیکی نے وہاں پرل کانٹی نینٹل کھڑا کر دیا ہے۔ کیونکہ اس نے کامیابی کے جال میں خود کو پھنسنے نہیں دیا۔

آپ جانتے ہیں کہ واک مین کس کمپنی نے بنائی تھی؟

آپ سب کو پتا ہے کہ وہ SONY نے بنائی تھی۔ 'پورٹ ایبل' میوزک کا آغاز ہی اس کمپنی نے کیا تھا۔ لیکن سونی کو ایک دن یہ جان کے دھچکا لگا کہ وہ ''پورٹ ایبل میوزک'' کے بزنس کا سب سے بڑا کھلاڑی نہیں رہا، اب لیڈر شپ Apple کے ہاتھ شفٹ ہوگئی ہے۔ جو اس کاروبار کا بے تاج بادشاہ بن چکا ہے۔ جس کمپنی نے واک مین ایجاد کی، میوزک کی مارکیٹ پر راج کیا، اس کمپنی کے ہاتھوں سے لیڈر شپ کس طرح سے چھن سکتی تھی؟ میں سوچ رہا تھا کہ اگر کسی کمپنی کو آئی پوڈ، آئی پیڈ یا آئی ٹیونز ایجاد کرنی چاہئے تھی تو وہ سوائے سونی کے اور کوئی کمپنی ہو ہی نہیں سکتی تھی۔

لیکن یہ کیسے ہوگیا؟

اس لیے کہ سونی کے لوگوں کے ذہنوں سے تجسس ختم ہوگیا تھا۔ وہ لوگ بہت دفاعی رویے کے ساتھ زندہ تھے۔ وہ اپنی مصنوعات کو، اپنے بزنس کو 'بچا' کے رکھنے کے موڈ میں تھے۔ اگرچہ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ایجادات ہی تو اس کمپنی کا خاصہ تھا، لیکن وہ سمجھنے لگے تھے کہ جو ایجاد کر لیا وہ کافی ہے۔ اس سے آگے جانا ان کا کام نہیں ہے، اسی پر بیٹھ کر ان کو عیاشی کرنی ہے۔ پھر آن لگا دھچکا جب آئی پوڈ اور آئی ٹیون جو سونی کو بنانے چاہئیں تھے، ایپل نے بنا ڈالے۔

پھر کیا ہوا؟ آپ سب نے دیکھا کہ آئی فون اور آئی ٹیون نے ساری دنیا کو اپنے حصار میں لے رکھا ہے۔ سونی شاید کبھی اس دوڑ میں واپس نہ آ سکے۔

آپ اتنی دُور کیوں جاتے ہیں؟

آپ دنیا کی سب سے کامیاب کمپنی مائیکروسافٹ کی مثال لے لیں۔ مائیکروسافٹ اتنی کامیاب کمپنی ہونے کے باوجود انٹرنیٹ سرچ میں نمبر ون کیوں نہیں ہے؟ مائیکروسافٹ اپنے بزنس میں اتنا مصروف ہوگئی کہ اس نے کامیابی کے نئے آسمانوں کو دیکھنا چھوڑ دیا، جس کا نتیجہ یہ نکلا کہ انٹرنیٹ سرچ کی لیڈر شپ 'گوگل' کے ہاتھ میں آ گئی۔ مائیکروسافٹ نے اگرچہ انٹرنیٹ ایکسپلورر کو کامیاب بنانے کی بڑی کوشش کی لیکن آج بھی اگر آپ کو انٹرنیٹ پر سرچ کرنی ہے تو آپ 'گوگل' کا ہی انتخاب کرتے ہیں۔

ثابت کیا ہوتا ہے؟

یہی کہ کامیابی کسی کی جاگیر نہیں ہے، کامیابی پر کسی کا کوئی حق نہیں ہے، کامیابی کسی کی دوست نہیں ہے۔ آپ کامیابی کو جکڑ کر اپنے ساتھ نہیں رکھ سکتے۔ کامیابی کو صرف آپ اپنی طرف کھینچ سکتے ہیں۔ کامیابی صرف اسی وقت آپ کی طرف کھنچے گی جب آپ میں وہ خصوصیات ہوں گی جو کامیاب لوگوں کے اندر ہوتی ہیں۔ اگر آپ کے اندر وہ خصوصیات دم توڑ دی گئیں تو کامیابی چپ چاپ آپ کے گھر سے رخصت ہو جائے گی۔

تو بس جان لیجئے کہ کامیابی ہمارا حق نہیں ہے، ہمارا انتخاب ہے۔ کامیابی کسی کے ساتھ ہمیشہ رہنے والی نہیں ہے، اس کا خیال رکھنا پڑتا ہے، اس کی حفاظت کرنی پڑتی ہے۔ کامیابی کو ہر روز خوراک دینی پڑتی ہے۔ اس کی خوراک وہ بنیادی اصول ہیں جن سے آپ نے اپنے آپ کو پیوستہ رکھنا ہے۔ حضرت علی علیہ السلام کے اس قول کو ذہن میں رکھنا ہے کہ ''مومن وہ ہے جس کا

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

آج، اس کے گزشتہ کل سے بہتر ہے"۔

آپ نے اپنے آج کو گزشتہ کل سے بہتر بنانا ہے، اپنی سوچ اور خیالات کو پاکیزہ رکھنا ہے۔ مسلسل اپنے ذہن میں تجسس رکھنا ہے۔ اپنے آپ کو تبدیلی کے لیے تیار رکھنا ہے۔ یہی ایک طریقہ ہے کامیابی کے نئے آسمانوں پر نئی کمندیں ڈالنے کا۔

یاد رکھئے!

"کامیابی کسی کی جاگیر نہیں"

☆☆☆

urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

15 کل کی زندگی آج جی لے

آپ زندگی سے کیا چاہتے ہیں؟
کیا کرنا چاہتے ہیں؟
کیا پانا چاہتے ہیں؟
اگر ہر چیز آپ کی مرضی، خواہشات اور سوچوں کے مطابق ہو جائے تو آپ خود کو کہاں دیکھنا چاہیں گے؟
اگر کوئی رکاوٹ، کوئی مشکل، کوئی گڑھا، کوئی بدقسمتی آپ کے پاؤں کی بیڑی نہ بن پائے تو پانچ سال کے بعد آپ کی زندگی کیا ہوگی؟
ایک لمحے کو فرض کرلیں کہ آپ جو چاہیں گے، جو مانگیں گے، جو پسند کریں گے، جو آرزو کریں گے، جو سوچیں گے، سب سچ ہو جائے گا تو پانچ سال کے بعد آپ کی زندگی کیسے بدل کے رہ جائے گی؟
اگر الہ دین کا جن آپ کے سامنے دست بستہ کھڑا آپ کے حکم کا

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

انتظار کر رہا ہو تو آپ اسے کیا حکم دیں گے؟ کیا دیکھنا چاہیں گے؟ کیا بننا چاہیں گے؟ کیا پانا چاہیں گے؟

کون سی جگہوں کی سیر کرنا چاہیں گے؟ کسے دوست بنانا چاہیں گے؟ کہاں گھومنا پھرنا چاہیں گے؟ کیا تجربات کرنا چاہیں گے؟ کون سے احساسات جو آپ نے آج تک محسوس نہیں کیے، محسوس کرنا چاہیں گے؟ کس یونیورسٹی سے پڑھنا چاہیں گے؟ کس قسم کی کمپنی میں نوکری کرنا چاہیں گے؟ کتنے پیسے کمانا چاہیں گے؟ کس پروفیشنل پوزیشن پر بیٹھنا چاہیں گے؟ کن معاملات میں خوش قسمتی کی دیوی کو خود پر مہربان ہوتا ہوا دیکھنا چاہیں گے؟

کس طرح کے ماحول میں جینا چاہیں گے؟ کس طرح کا گھر؟ کس طرح کے ہمسائے؟ کس قسم کا کلچر؟ کس قسم کی آزادی؟ کس طرح کی کمیونٹی؟ کس طرح کی سہولیات؟ کس طرح کے موسم؟ اور کس قسم کا لائف سٹائل؟

آپ کا لائف سٹائل ماڈرن ہوگا یا پرانا؟ کیا آپ آفس گاڑی پر جائیں گے یا کارپوریٹ جیٹ پر؟ گاڑی خود چلائیں گے یا ڈرائیور؟ ڈرائیور یونیفارم میں ہوگا یا.....؟

میں چاہتا ہوں کہ آپ اپنی پانچ سال کے بعد والی آئیڈیل زندگی کو ابھی سے دیکھیں۔ پوری تفصیل سے دیکھیں، چھوٹی چھوٹی جزیات میں جا کر دیکھیں اور سب سے بڑھ کر یقین سے دیکھیں، ان تصوروں کو تصویروں میں بدل دیجئے اور تصویروں کو فلم میں۔

تو پھر بتایئے کہ پانچ سال بعد جب ہر رکاوٹ، ہر بندش، ہر اُلجھن، ہر پریشانی اور ہر زنجیر سے بچ کے آپ کی زندگی آئیڈیل بن چکی ہوگی تو اس وقت آپ کی آنکھیں کیا دیکھیں گی؟ کان کیا سنیں گے؟ اور دل کیا محسوس کرے گا؟ آپ کی کھانے پینے کی عادات کس قسم کی ہوں گی؟ آپ ناشتے میں کیا لیں گے؟ ناشتے کی ٹیبل کیسی ہوگی؟ بیک گراؤنڈ میں میوزک ہوگا یا خبریں چل رہی ہوں گی؟ کون سا اخبار پڑھیں گے؟ ناشتے کی ٹیبل پر آپ کے ساتھ کون گا؟

چلیں آپ کو اجازت دی، دل کھول کر سوچئے کہ آپ کے ساتھ ناشتے پر کون ہے؟ یہ کوئی بھی ہوسکتا ہے، جسے آپ چاہیں۔ کیا یہ کوئی مووی سٹار ہے؟ یا کرکٹ کا سپر سٹار ہے؟ یہ ٹی وی اینکر

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

بھی ہوسکتا ہے اور کوئی سپر ماڈل بھی۔ اگر کوئی خوف، خدشہ یا ڈر آپ کی زندگی میں جگہ نہ بنا سکے تو پانچ سال کے بعد آپ کی خواہشوں میں بسنے والی زندگی کیسی ہوگی؟ کتنی خوبصورت ہوگی؟۔

آپ کس قسم کا لباس پہنیں گے؟ کس طرح کے سٹائل اختیار کریں گے؟ کون سے سن گلاسز؟ کس برانڈ کے کپڑے؟ کون سے جوتے؟ کون سا لیپ ٹاپ؟ کون سا فون؟ کس قسم کی ٹیکنالوجی؟ آفس گھر سے کتنی دور ہوگا؟ راستے کے مناظر اور سفر کا تجربہ کیسا ہوگا؟ آس پاس سمندر کا کنارہ ہوگا یا پہاڑی راستہ؟ کمروں میں سوندھی خوشبو ہوگی یا صحراء کی ریت؟ بارش ہو رہی ہوگی؟ یا کڑکتی دھوپ؟

آپ کا آفس کیسا ہوگا؟ کتنا سائز؟ کیسا فرنیچر؟ کس طرح کا ماحول؟ کیسے رنگ؟ ٹیبل پر کیا کچھ پڑا ہوگا؟ ایوارڈز؟ فیملی کی تصویریں؟ ملکی اور غیر ملکی اہم معروف شخصیات کے ساتھ تصویریں؟ تحائف؟ نوادرات؟ عجائبات؟۔ کھڑکی سے باہر آپ کیا دیکھنا چاہیں گے؟ سمندر؟ دریا؟ پہاڑ؟ ریگستان؟ سبزہ؟ دفتر کسی شہر میں ہوگا، یا گاؤں میں؟ یا کسی فارم ہاؤس میں؟ یا آپ اپنے گھر سے کام کر رہے ہوں گے؟ دفتر آپ کا اپنا ہے یا کسی اور کا؟ دفتر پاکستان میں ہے یا دنیا کے کسی اور ملک میں؟

گھر واپس اُسی راستے سے آئیں گے یا کسی اور راستے سے؟ گھر کیسا ہوگا؟ کہاں ہوگا؟ کتنا بڑا ہوگا؟ شہر کے پوش علاقے میں یا اندرون شہر میں؟ سمارٹ سا فلیٹ یا ہائی ٹیک اپارٹمنٹ؟ سادہ سا گھر یا فُل لگژری سٹائل؟ گھر کا سائز کتنا ہوگا؟ دو کمروں کا گھر یا آٹھ کنال کا بنگلہ، یا دس ایکٹر کا مینشن؟ گھر سرکاری ہوگا یا کمپنی کا دیا ہوا؟ گھر کتنے ہوں گے؟ آبائی گھر؟ شہر میں گھر؟ ملک سے باہر گھر؟ چھٹیاں منانے کے لیے گھر؟ پہاڑیوں میں گھر؟ موٹر ہاؤس؟ یا بوٹ ہاؤس؟

گھر کا اندازِ تعمیر کیا ہوگا؟ ماڈرن یا روائتی؟ کس ڈیزائنر سے گھر ڈیزائن کروائیں گے؟ کون سی پینٹنگز؟ کون سے رنگ؟ کون سے پردے؟ کون سے صوفے؟ سوئمنگ پول؟ فوارے؟ ٹینس کورٹ؟ جوگنگ ٹریک؟ جم؟ باغیچہ؟ کرکٹ کھیلنے کی جگہ؟۔ کون سے پھل دار درخت لگائیں گے؟ کون سے پھول؟ کس قسم کا گیٹ؟ کیسے دروازے؟ کیسی کھڑکیاں؟ کیسی چھت؟ کیسا صحن؟ کیسا گیراج؟ کتنی گاڑیاں؟ کتنے مہمانوں کے کمرے؟ کتنے سرونٹ کوارٹر؟۔ گھر کے آس پاس کیا

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ہوگا؟ ہمسائے کون ہوں گے؟ اہلِ علاقہ سے آپ کے تعلقات کیسے ہوں گے؟ اس گھر میں کتنا وقت گزاریں گے؟ گھر میں آپ کے ساتھ کون کون رہ رہا ہوگا؟

یاد ہے ناں کہ اس وقت سب کچھ ممکن ہے۔ کوئی رکاوٹ نہیں ہے، کوئی مشکل نہیں ہے، کوئی کمی نہیں ہے۔ تو پھر آپ چھٹیاں کہاں گزاریں گے؟ احرام مصر میں یا میامی کے بیچ پر؟ ماؤنٹ ایورسٹ کے بیس کیمپ پر یا جھیل سیف الملوک کے کنارے؟ تھائی لینڈ کے جزیروں پر یا ہوائی کے پانیوں میں؟ بزنس کلاس میں سفر کریں گے یا اکانومی کلاس میں؟ ٹاپ کلاس ہوٹلوں میں ٹھہریں گے یا تھکے ہوئے گیسٹ ہاؤسز میں؟ بھاری ٹپ دیں گے یا ویٹروں کو مایوس کریں گے؟

ایری زونا کے جنگل میں جائیں گے یا ایمازان کے؟ کولمبیا میں مزے کریں گے یا افریقہ میں؟ کون سے ایڈونچر کرنا چاہیں گے؟ راک کلائمنگ، رافٹنگ، ڈیزرٹ سفاری، ڈالفن سفاری، کیمل سفاری، سکوبا ڈائیونگ، پیراگلائیڈنگ، واٹر سکوٹر، پیراشوٹنگ یا واٹر سپورٹس؟

آپ کتنے پیسے کمانا چاہیں گے؟ کوئی پابندی، کوئی دیوار، کوئی رکاوٹ نہ ہو تو پھر آپ کے پاس پانچ سال کے بعد کتنے پیسے ہوں گے؟ کتنی بچت کریں گے؟ کتنی انویسٹمنٹ کریں گے؟ کتنی جائیداد بنائیں گے؟

پانچ سال کے بعد آپ معاشرے کو کیا کچھ لوٹانے کی پوزیشن میں ہوں گے؟ کتنے پیسے خیرات کریں گے؟ کتنے بچوں کو سکول بھجوائیں گے؟ کتنے سٹوڈنٹس جو تعلیم جاری نہ رکھ پا رہے ہوں گے ان کی تعلیمی سکالرشپ کے ذریعے امداد کریں گے؟ کسی یتیم بچی کی شادی کروائیں گے؟ کسی بے روزگار کو روزگار میں مدد دیں گے؟ کسی مسجد، امام بارگاہ، مندر یا چرچ کو چندہ دیں گے؟

کسی یتیم خانے کے بچوں کے لیے تحائف لے کے جائیں گے؟ کسی دارالامان میں بے سہارا عورتوں کی ڈھارس بندھائیں گے؟ علاج سے محروم کسی بیمار کی دوائی کا بندوبست کریں گے؟ قدرتی آفت یا سیلاب و زلزلے سے متاثرہ لوگوں کی کس طرح سے مدد کریں گے؟

یاد رکھیے! زندگی کا مقصد لینا نہیں، دینا ہے۔ کامیابی کا حتمی ہدف خود مزے اُڑانا نہیں بلکہ دوسروں کو اپنی کامیابی کے ثمرات میں شامل کرنا ہے۔ پیسہ، خوشحالی، معاشی آزادی کا صحیح مزہ تب

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ہی اُٹھایا جا سکتا ہے جب اس سے کسی اور کو بھی مستفید ہونے کا موقع ملے۔ یہ مت بھولیے کہ زندگی لینے والوں سے لیتی ہے اور دینے والوں کو اور بھی زیادہ دیتی ہے۔

تو پھر پانچ سال کے بعد کامیابی، خوشحالی اور ترقی کی نئی منزلوں پر پہنچ کر آپ اپنے سے نیچے رہ جانے والوں کو بھول تو نہیں جائیں گے؟ اپنے پرائمری سکول کے استادوں کے لیے کیا کریں گے؟ اپنے کلاس فیلوز کے ساتھ کیا سلوک کریں گے؟ محلے یا گلی کے وہ بوڑھے بزرگ جنہوں نے بچپن میں آپ کو پیار دیا، محبت دی، توجہ دی، ان کے لیے آپ کیا کریں گے؟ کم از کم آپ ان کو سلام کرنے تو پہنچ جائیں گے ناں؟

اگر زندگی وفا کرے، ساتھ نبھائے، سہارا دے، حوصلہ باندھے رکھے اور ہر چیز آپ کے حق میں ہی رہے تو زندگی گزارنے کی کیا راہ چنیں گے؟

اگر فیصلوں میں آزادی اور ارادوں میں مضبوطی قائم رہے تو الہٰ دین کے جن سے خود کے لیے کیا مانگیں گے؟

کیا آپ یہ تو نہیں سوچ رہے کہ اتنا کچھ سوچ لیا، لکھ لیا، مانگ لیا، اب اور کیا سوچیں؟ جناب! اپنی سوچوں کی اڑان پر بھروسہ رکھئے، تصورات کی دنیا میں اٹکھیلیاں کیجئے۔ خود کو مت روکیے۔ کسی سوچ کو برا مت سمجھئے، کسی آرزو کو حقیر مت جانئے۔ کسی آئیڈے کو رد مت کیجئے، کسی ہدف کو ناقابل حصول مت سمجھئے، بس سوچتے جایئے، لکھتے جایئے۔

اللہ تعالیٰ کی اس کائنات میں کسی چیز کی قلت نہیں ہے، سب کچھ سوا ہے، بیش بہا ہے، کوئی کمی نہیں ہے۔

سوچئے اگر سمندر میں سے پانی لینے جائیں تو پانی کس چیز میں بھریں گے؟

میرے سمیت سمندر کنارے موجود ہر بچہ، بوڑھا اور جوان خوب ہنسے گا اگر آپ کے ہاتھ میں کسی نے چمچ دیکھ لیا۔ بالکل اسی طرح جب آپ کا سامنا خدا کے ممکنات کے سمندر سے ہو تو ایک چمچ جیب سے نکال کر جگ ہنسائی کا اہتمام نہ کریں۔ کم از کم ایک بالٹی تو لے جایئے۔ ایک بڑا ڈرم بھی ناکافی نہ ہو، شائد پورا کنٹینر بھر لیں تو پھر بھی مضائقہ نہیں۔ لیکن اگر کوئی خدا کی ممکنات پر

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

یقین رکھنے والا امکانات کے اس سمندر سے ایک پورا پائپ بھی فٹ کر لے تو خدا کی لامحدود ممکنات میں ذرہ برابر بھی کمی نہیں آئے گی۔

آج تک تو آپ یہی سمجھتے اور یقین کرتے رہے کہ مواقع کم ہیں، دولت کم ہے، وسائل کم ہیں، نوکریاں کم ہیں، لیکن آج سے یہ یقین آزمانے کی جرأت کریں کہ مواقع اور وسائل لامحدود ہیں۔ اگر اس کائنات کی کوئی چیز محدود ہے تو وہ ہماری سوچ۔ چمچ کی سوچ سے نکل کر بالٹی، ٹینکر یا پائپ کی سوچ کی طرف بڑھیے۔

تو پھر لامحدود کائنات کے لامحدود امکانات کے سمندر سے اگلے پانچ سالوں میں کامیابیوں، ترقیوں اور خوشحالیوں کے کون سے گوہر نایاب آپ نکالنے کا ارادہ رکھتے ہیں؟

پانچ سال کے بعد آپ کی سوچ کس قسم کی ہوگی؟ تھکی ہوئی مایوس سوچ یا چٹانوں سے مضبوط حوصلے والی سوچ؟ کیا آپ کے ذہن میں منفی خیالات کے انبار ہوں گے یا مثبت طرز فکر کی فراوانی؟ کیا آپ شکایات پہ شکایات لگانے والے انسان ہوں گے یا ذمہ داریوں پہ ذمہ داریاں نبھانے والے؟

پانچ سال کے بعد آپ کی صحت کیسی ہوگی؟ کیا پیسوں، ترقی اور کامیابی کے پیچھے بھاگتے ہوئے آپ اپنی صحت کھو بیٹھیں گے یا صحت و تندرستی کا نمونہ بن چکے ہوں گے؟ کیا بیس تیس سیڑھیاں چڑھنے کے بعد ہانپ کانپ رہے ہوں گے یا لفٹ کو لفٹ کروانے کی بجائے کسی بھی اونچی بلڈنگ پر پیدل سیڑھیوں سے چڑھنے کو ترجیح دیں گے؟

اگر سب آپ کے ہاتھ میں ہو تو آپ کی صحت کیسی ہوگی؟ کتنی ایکسرسائز کریں گے؟ کسی پارک میں جائیں گے یا مشین پر ورزش کریں گے؟ آپ اپنے مصروف شیڈول میں ایکسرسائز کو کیسے جگہ دیں گے؟

سوئمنگ کریں گے یا ٹینس کھیلیں گے؟ گولف کورس پہ ایکسرسائز ہوگی یا کسی کرکٹ گراؤنڈ یا پارک کے چکر لگائیں گے؟ گولف کس کے ساتھ کھیلیں گے؟ پارک میں کس کے ساتھ ہر روز ملاقات ہوگی؟ سوئمنگ کسی ہوٹل میں کریں گے؟ یا آپ کے اپنے گھر میں سوئمنگ پول ہوگا؟

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

سوچتے جایئے، لکھتے جایئے!

کسی سوچ، تصور یا خیال کو غیر حقیقی نہ سمجھئے، ناقابل حصول مت جانئے۔ یاد رکھئے، سب کچھ ممکن ہے۔

اگر دل سے آواز نکلے کہ ''شیخ چلی والی باتیں مت سوچو'' تو سمجھ جایئے آپ صحیح راستے پر ہیں۔ ہر تصور، ہر ارادہ شروع میں مذاق ہی لگتا ہے، پھر سچ بن جاتا ہے۔ گھبرایئے نہیں، شرمایئے نہیں، ہچکچایئے نہیں۔ آج آپ کو موقع مل رہا ہے، اپنی زندگی کو بنانے کا۔

یاد رکھئے! اپنی آنے والی زندگی گزارنے کے آپ کے پاس دو طریقے ہیں۔ آنے والی زندگی کا سامنا آپ کر سکتے ہیں، خدشات کے ساتھ، تفکرات کے ساتھ، بے یقینی کے ساتھ، کنفیوژن کے ساتھ۔ یا پھر آپ زندگی کا سامنا کر سکتے ہیں پلاننگ کے ساتھ، تیاری کے ساتھ، منصوبے کے ساتھ، لائحہ عمل کے ساتھ، دور بینی نظر کے ساتھ۔

فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے آپ نے زندگی کو ڈیزائن کرنا ہے یا اسے اس کے حال پر چھوڑ دینا ہے؟ اس وقت جو 'تصوراتی گھوڑے' دوڑانے کی کوشش میں آپ سے کروا رہا ہوں، یہ زندگی 'ڈیزائن' کرنے کی طرف پہلا قدم ہے۔

اپنی زندگی کے ماسٹر ڈیزائنر تو آپ خود ہی ہیں۔ تو پھر پانچ سال کے بعد آپ کا ڈیزائن اگر منظور ہو جائے، خدا کی قبولیت کی مہر اس پر لگ جائے تو آپ کی زندگی کیا ہونی چاہئے؟

ایسا نہ ہو کہ الٰہ دین کا جن آپ کے پاس آئے 'کیا حکم ہے، میرے آقا؟' کہے تو آپ کے پاس بتانے کے لیے کچھ بھی نہ ہو۔

میں چاہتا ہوں کہ آپ ایک بھرپور زندگی جئیں۔ آپ سوچتے ہوں گے میرے جیسے کے لیے بھرپور زندگی جینا کیسے ممکن ہے؟ سچ یہ ہے کہ سب ممکن ہے۔ پہلے آپ کے ذہن میں، آپ کی سوچوں میں اور پھر حقیقی دنیا میں۔ تاہم شروعات آپ کی سوچوں سے ہوگی۔

تو پھر بڑی سوچ، سوچ کر بتایئے کہ پانچ سال کے بعد زندگی کہاں ہوگی؟

خدا کے ساتھ آپ کا رشتہ کتنا مضبوط ہوگا؟ آپ روحانی طور پر کتنے مضبوط ہو چکے ہوں

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

گے؟ خدا کی مخلوق کے ساتھ آپ کا تعلق کتنا گہرا ہو چکا ہوگا؟ آپ خدا کے اصولوں کی کتنی پیروی کر رہے ہوں گے؟ آپ خدا کے قرب کے حصول میں کتنے کوشاں ہوں گے؟

جیسے تیز کٹاؤ والی پانی کی ندی کے کنارے سخت پتھر کے اندر اگنے والا ننھا معصوم سا پودا، پانی کے جان لیوا تھپیڑوں کے باوجود ٹوٹتا نہیں ہے، مرتا نہیں ہے، ختم نہیں ہوتا۔ محض اس لیے کہ وہ اس پتھر میں مضبوطی سے جڑیں پیوست کیے ہوتا ہے۔ بالکل اسی طرح جب آپ کی جڑیں اللہ تعالیٰ کی ہستی کے ساتھ مضبوطی سے پیوست ہوتی ہیں تو روز مرہ کی تکلیفیں، نا امیدیاں، مشکلات، ناکامیاں آپ کا کچھ نہیں بگاڑ سکتیں۔ حالات کے تند و تیز کٹاؤ، تھپیڑے اور حربے آپ کو کھڑا رکھتے ہیں، مضبوط رکھتے ہیں۔ خدا کے ساتھ اس طرح مضبوطی سے جڑے رہنا آپ کو گرنے نہیں دیتا۔ لیکن رشتے کی اس مضبوطی کو پانچ سال میں آپ کیسے حاصل کر پائیں گے؟ کیا طریقہ اختیار کریں گے؟

یاد رکھئے! زندگی کی ایک سمت میں ہی جیتے رہنے سے آپ متوازن کامیابی حاصل نہیں کر پائیں گے، زندگی کی اصل کامیابی ایک سے زیادہ پہلوؤں میں کامیاب ہونے سے ہی ہاتھ لگتی ہے۔

تو پھر پانچ سال کے بعد آپ خود کو کامیابی کے کس زینے پر دیکھتے ہیں؟

دل کھول کر سوچئے کہ آپ کی معاشی خوشحالی کے کیا اہداف ہوں گے؟ سماجی و معاشرتی طور پر آپ کس عزت، مقام اور مرتبے کے مستحق قرار پائیں گے؟ جذباتی زندگی میں کیسے استحکام آئے گا؟ خاندانی زندگی کیسی گزر رہی ہوگی؟ دوسروں کی زندگیاں آپ کی بدولت کیسے بہتر ہوں گی؟ روحانی زندگی کی کون سی منزلیں طے کریں گے؟ صحت مندی کے کس درجے پر فائز ہوں گے؟ آپ کی کون سی نئی صلاحیتیں، اہلیتیں اور ٹیلنٹ، اظہار کا موقع پائیں گے؟ آپ پانچ سال بعد کیا کچھ سیکھ چکے ہوں گے؟ پانچ سال بعد آپ کا لائف سٹائل کیسا ہوگا؟

سوچتے جائیے! لکھتے جائیے!

چھوٹی چھوٹی چیزیں، بڑی بڑی باتیں، معمولی سوچیں اور غیر معمولی سوچیں، سادہ کام،

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

مشکل کام، آسان اہداف، مشکل اہداف، یقین والے مقاصد، بے یقینی والے مقاصد، اپنے لیے چنے گئے اہداف، دوسروں کے لیے سوچے گئے اہداف۔ بس سوچتے جایئے اور لکھتے جایئے۔

کون سے تجربات، کون سے احساسات، کون سی سوچیں، کون سے رویے، کون سی عادات، کون سی نئی زبانیں، کون سے نئے لوگ آپ کی زندگی کا حصہ بنیں گے؟ کون سی جگہیں، کون سی سڑکیں، کون سے ریسٹورنٹ، کون سے پہاڑ، کون سے جہاز، کون سے پرندے، کون سی زمینیں، کون سے دریا، کون سے میدان، کون سی قومیں، کون سے موسم، کون سی فصلیں، کون سے پھول، کون سے لباس، کون سی فلمیں، کون سے ذائقے، کون سے گانے، کون سے کھانے، کون سی شخصیات، کون سے تجربات، کون سی یادیں، کون سی باتیں، کون سے ایئرپورٹ، کون سے سمندر، کون سے درے، کون سے ساحل، کون سی زبانیں، کون سے جغرافیائی خطے، کون سے احساسات اور کون سے تشکرات آپ کی زندگی میں پانچ سال کے بعد شامل ہو چکے ہوں گے؟

اس ایکسرسائز کو مذاق مت سمجھئے گا، اسے حقیر مت جانئے گا؟

میری اپنی زندگی بھی ایک ایسی ہی ایکسرسائز سے بدلی تھی۔ میرے لیے بھی شروع میں ایسا سوچنا عذاب تھا۔ جب پیٹ میں کھانا نہ ہو، پاؤں میں جوتا نہ ہو، ویگن کا کرایہ نہ ہو، ڈھارس بندھانے والا ایک بھی ہمدرد نہ ہو اور زندگی ناکامیوں کے بوجھ تلے دبی ہو، وہاں ایسے خیالی سفر پر جس میں سب کچھ ممکن ہے جیسی باتوں کی تکرار ہو، خوابوں کی ترغیب ہو، اس پر سوچنے کو بھی دل نہیں مانتا۔

آپ چاہیں تو زندگی جیسی اس وقت ہے خاموش تماشائی بن کر اسے خود پر گزرتے ہوئے دیکھتے رہیں اور کبھی شکایت بھرے لہجے میں احتجاج کریں، ''زندگی ایسی کیوں ہے؟''۔ یا پھر میری تجویز مان کر اپنے خوابوں کو اونچی اڑان کی اجازت دیں۔ خدا کی ممکنات میں یقین رکھتے ہوئے اپنی آئیڈیل زندگی کا تصور کریں۔ اپنے خوابوں کی ڈار کو اونچائی پہ اڑتے ہوئے دیکھیں اور پُر یقین لہجے میں خود سے پوچھیں، ''اس خوبصورت زندگی کو میں حقیقت میں کیسے بدل سکتا ہوں؟''

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

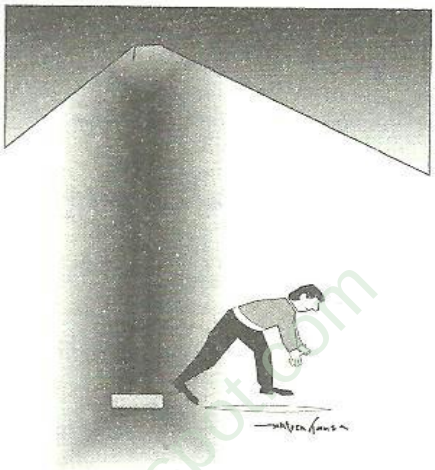
گھسی پٹی اور شاندار زندگی میں فرق انہی دو سوالوں کا ہے۔ تو آپ ان دونوں میں سے کون سا سوال خود سے پوچھنے والے ہیں؟

پانچ سال کے بعد آپ کی زندگی کہاں کھڑی ہوگی، اس کا فیصلہ صرف اور صرف آپ کے ہاتھ میں ہے۔ تو پھر آگے بڑھئے اور خوابوں کو سچ کر دکھانے کے سفر کا آغاز کیجئے۔ بھلا کیسے؟ کل کی زندگی آج جینے سے۔

urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

16 اندر کی بات



تصور کریں کہ آپ رات کے کھانے کے بعد ٹہلنے کے لیے گلی میں نکلتے ہیں اور دیکھتے ہیں کہ ایک شخص گھٹنوں کے بل جھکا ہوا سٹریٹ لائٹ کی روشنی میں کچھ ڈھونڈ رہا ہے۔

آپ پوچھتے ہیں، ''کیا ہوا؟''

''میری گاڑی کی چابی گم ہوگئی ہے''

''میں مدد کروں؟''

''بڑی مہربانی ہوگی''

وہ خوش ہو جاتا ہے کہ آپ اس کا ساتھ دینے کو تیار ہیں۔ آپ بھی گھٹنوں کے بل جھک کر اس کی گاڑی کی چابی کی تلاش میں مگن ہو جاتے ہیں۔ ایک گھنٹے تک آپ گلی کا چپہ چپہ چھاننے کے بعد بھی چابی ڈھونڈ نہیں پاتے۔ آپ کی کمر تھک جاتی ہے، اور وا ک دھری کی دھری رہ جاتی ہے۔ آپ تنگ آ کر پوچھتے ہیں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

''بھائی چابی یہیں ہی گری تھی ناں؟''

''نہیں، اندر کمرے میں گری تھی'' وہ بے دھیانی سے کہتا ہے۔

'کیا؟' آپ کی چیخ نکل جاتی ہے۔ ''اگر اندر گری تھی تو یہاں ایک گھنٹے سے کیوں جھک مار رہے ہو؟ اندر جا کے کیوں نہیں ڈھونڈتے؟'' آپ غصے اور احتجاج بھرے لہجے میں کہتے ہیں۔

''دراصل اندر کمرے میں گھپ اندھیرا ہے، اور یہاں سٹریٹ لائٹ کی روشنی ہے، اس لیے میں نے سوچا ذرا روشنی میں ڈھونڈتا ہوں۔'

'محض اس لیے کہ اندر اندھیرا ہے کیا گلی کی روشنی میں آپ کو چابی مل سکتی ہے؟'

چابی وہیں سے ملے گی جہاں گم ہوئی ہے۔ باہر چاہے کتنی ہی روشنی ہو، آپ کتنی ہی لگن، ولولے یا جذبے سے چابی کیوں نہ ڈھونڈ رہے ہوں اور سب سے بڑھ کے چاہے پوری دنیا چابی کی تلاش میں آپ کے ساتھ کیوں نہ نکل کھڑی ہو، چابی آپ کو اپنے اندر سے ہی ملے گی۔

اندر کے اندھیروں سے نجات ممکن ہے۔ تاریکیوں کو روشنیوں سے بدلا جا سکتا ہے۔ یہ کام آپ سے پہلے بھی لاکھوں لوگ سرانجام دے چکے ہیں۔

بس اس کے لیے آغاز میں ایک چیز چاہیے، جرأت۔ اپنے آپ سے سامنا کرنے کی جرأت، اندھیروں کی آنکھوں میں آنکھیں ڈالنے کی جرأت، خود سے مشکل سوال پوچھنے کی جرأت، اندھیرے میں ڈگمگانے کی جرأت، ان دیکھی چیزوں سے ٹکرا کر گرنے کی جرأت، گر کر فوراً اٹھ جانے کی جرأت، اندر کے اندھیروں اور خاموشیوں کے ساتھ دوستی کرنے کی جرأت۔

بس یہ جرأت دکھانے کی دیر ہے پھر زیادہ دیر نہیں لگے گی۔ سوالوں کے جواب ملنے شروع ہو جائیں گے، ڈگمگاتے قدم سنبھل جائیں گے، آنکھیں اندھیرے میں راستہ سجھائی دینے کے لائق ہو جائیں گی اور تاریکیاں یکدم روشنیوں میں بدل جائیں گی۔ آپ کی گری ہوئی، گمشدہ چابی آپ کے ہاتھ لگ جائے گی۔

اپنی زندگی کو بدلنے کی چابی آپ کے اندر ہی موجود ہے۔ اب وقت آن پہنچا ہے کہ آپ اپنے باہر ناکامی کی وجوہات ڈھونڈنا چھوڑ دیں، اور اپنے اندر جھانکیں، چاہے وہاں کتنا ہی اندھیرا

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

کیوں نہ ہو۔

اپنی زندگی کی مکمل ذمہ داری اٹھانے کا تہیہ کرتے ہی آپ کے اندر ایک روشنی کی کرن جاگ اٹھے گی۔ آپ کو احساس ہوگا کہ باہر کی تبدیلی سے کچھ فرق نہیں پڑے گا۔ ہر بڑی اور بامعنی تبدیلی صرف اور صرف آپ کے اندر سے جنم لیتی ہے۔

دنیا میں آپ کی آمد ایک حادثہ نہیں ہے، آپ کی طرح کا کوئی ایک بھی اور شخص اس خطۂ زمین پر موجود نہیں ہے۔ آپ کوئی ہنڈا یا مرسڈیز کا نیا ماڈل نہیں ہیں جس کی طرح کی ہزاروں گاڑیاں سڑکوں پر رواں دواں ہیں۔ آپ سام سنگ کے فون یا ایپل کے آئی پیڈ کی طرح کسی اسمبلی لائن میں سے گزر کر معرض وجود میں نہیں آئے ہیں۔

آپ کو اس کائنات کے سب سے بڑے آرٹسٹ نے بڑی محبت، پیار اور نفاست سے تخلیق کیا ہے۔ اسے آپ کی تخلیق پر بڑا مان ہے، وہ جس کی تخلیق کردہ کوئی بھی چیز بے مقصد نہیں ہوتی۔

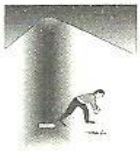
تو پھر کیا آپ کی تشریف آوری کے پیچھے بھی کوئی راز ہے؟ کوئی مقصد ہے؟ کیا کسی دن آسمان سے ایک بڑا 'بل بورڈ' ظاہر ہوگا جس پہ لکھا ہوگا کہ "فلاں صاحب جو بے حد خوبصورت، باصلاحیت اور باکمال انسان ہیں کی زندگی کا مقصد....."

نہیں! ایسا کبھی ہونے والا نہیں ہے۔ یہ مقصد کسی سڑک کے کنارے بل بورڈ پر کبھی آویزاں نہیں کیا جائے گا۔ تو کیا آپ کی تخلیق کا مقصد یا آپ کے جینے کی وجہ آپ کو کوئی اور نہیں بتا سکے گا؟

میرا تجربہ ہے کہ نہیں..... یہ وجہ آپ کو خود ڈھونڈنی ہے۔ خدا نے وہ وجہ رکھ ضرور چھوڑی ہے لیکن اس تک پہنچنا آپ کا کام ہے۔ آپ کی زندگی بلا وجہ نہیں ہے۔ حادثہ نہیں، اتفاق نہیں ہے۔ اس کے پیچھے وہی عقل، وہی ذہانت اور وہی دانش ہے جو کروڑوں، اربوں سیاروں، ستاروں اور گلیکسیز کو چلا رہی ہے۔ جو کائنات کے اس پورے نظام کے ڈسپلن میں رہنے کی ضامن ہے۔

آپ جس رنگ، نسل یا شکل میں ظاہر ہوئے ہیں۔ جس وطن، قوم، قبیلے کا حصہ بنے۔ جن

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com



والدین، بہن بھائیوں، رشتہ داروں میں پلے بڑھے، جس خاندان میں پیدا ہوئے۔ جو قد و قامت، رنگ و روپ، خدوخال آپ کے حصے میں آئے۔ جو جسامت، طاقت، ڈیل وڈول، چال ڈھال آپ کا مقدر بنی، اس پہ نہ آپ کا بس چلا نہ کسی اور کا۔ بس یہ تو ایک 'ایگزیکٹو' فیصلہ ہے، جس میں کبھی کسی سے پوچھا نہیں گیا، مشورہ نہیں مانگا گیا، کبھی کسی کو کوئی 'آپشن' نہیں دیا گیا۔

تو پھر اگر آپ نے کبھی بھی زندگی میں، آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر اپنے خدوخال کے بارے میں، رنگ و روپ کے بارے میں، قد کاٹھ کے بارے میں، رنگت کے بارے میں خود کو کوسا ہے، تنقید کی ہے یا کڑوی کسیلی باتیں سنائی ہیں۔ آنکھوں کے سائز سے لے کر مسلز کے سائز تک سے نفرت کی ہے۔ بالوں کی ساخت سے لے کر چہرے مہرے تک کو تحقیر کا نشانہ بنایا ہے اپنی ناک، کان، آنکھوں، ٹھوڑی یا آپ کے خیال میں غیر ضروری تل یا نشان کی شکایت کی ہے۔ خود کو برا بھلا کہا ہے، یا اپنی جسمانی شکل وصورت کے کسی پہلو پر تنقید کی ہے تو ذرا رک کر سوچئے کہ آپ کس کی تخلیق کو تنقید کا نشانہ بنا رہے ہیں؟ کس کے فیصلے پہ احتجاج کر رہے ہیں؟

آپ کی ایک ایک چیز، چاہے آپ کو پسند آئے نہ آئے، کے ہونے یا نہ ہونے کے پیچھے وہی عقل، ذہانت اور دانش ہے جو آسمانوں، زمینوں، سیاروں، ستاروں، پہاڑوں، میدانوں، سمندروں میں موجود تمام مخلوقات کی آرزوؤں کا محور و مرکز ہے۔ تو کیا اس ذہانت، دانش اور عقل پر تنقید کرنے کی جرأت آپ کر سکتے ہیں؟

آپ جہاں، جس حال میں، اور جن بھی خدوخال کے ساتھ اس دنیا میں موجود ہیں؟ ان کی کوئی وجہ ہے۔ اس وجہ کو پہچانئے۔ اس مقصد تک رسائی کی جستجو کیجئے۔ حتیٰ کہ وہ لوگ جو بغیر کسی جسمانی عضو کے پیدا ہوتے ہیں اس کے پیچھے بھی کوئی مصلحت ہے، انہیں بھی یہ یقین رکھنا چاہئے کہ ان کا مقصد سڑکوں پہ بھیک مانگنا نہیں ہے۔ ان کی بینائی، قوت سماعت یا قوت گویائی نہ ہونے کے پیچھے خدانخواستہ کوئی خرابی یا کمی نہیں، بلکہ ان کے اس طرح اس خطۂ زمین پر بھیجے جانے کا ایک مقصد ہے۔ جس کا فی الحال صرف ان کے بنانے والے آرٹسٹ ہی کو علم ہے۔ اس مقصد تک رسائی سے پہلے اپنے شاہکار آرٹسٹ تک پہنچنا ضروری ہے۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پچھلے سال مجھے کراچی کے ایک سکول میں موٹی ویشنل لیکچر کے لیے بلایا گیا۔ میں جب بچوں کے ساتھ 'خطاب' کرنے کے لیے پہنچا تو ایک دم 'سپیچ لیس' ہو کے رہ گیا۔ ایک لفظ بول نہ پایا کیوں کہ میرے سامعین سن نہیں سکتے تھے۔ یہ وہ 'اسپیشل بچے' تھے جو سننے کی قوت سے بظاہر محروم تھے۔ لیکن ان بچوں کے طرز عمل، انداز، باڈی لینگوئج اور طور طریقوں سے مجھے ذرا بھی ان کے 'محروم' ہونے کا احساس نہیں ہوا۔ سکول میں قریباً تین سو 'سپیشل بچے' موجود تھے جن کی آنکھوں میں ایک شاندار چمک، چہروں پر ایک خوبصورت مسکراہٹ، ماتھوں پر وقار کی جھلک اور چلنے پھرنے میں ایک شاندار زندگی کا عکس تھا۔ سکول کے بانی رچرڈ گیری بظاہر ایک غیر ملکی لیکن پاکستانیوں سے زیادہ پاکستانی نظر آئے۔ انہوں نے اپنی زندگی کے پچیس سال پاکستان میں بہرے بچوں کو سر اٹھا کر جینے کے قابل بنانے میں وقف کر دیئے۔

کئی برس پہلے ان کا اپنا بیٹا جو قوت گویائی سے محروم تھا، ایک حادثے میں کراچی میں ہی اچانک وفات پا گیا۔ انہوں نے اس واقعے کو اپنی طاقت بنا لیا اور اپنے بیٹے کی محبت میں سینکڑوں بچوں کی زندگی کو اندھیر ہونے سے بچا لیا۔ آج ان کے ادارے کے سینکڑوں بچے بڑی اچھی کمپنیوں میں باعزت روزگار کما رہے ہیں۔ بیٹے کی موت کا سانحہ ہونے یا نہ ہونے پہ رچرڈ گیری کا اختیار نہیں تھا۔ لیکن اس سانحے کے بعد وہ کیا کرتے ہیں یہ صرف اور صرف انہی کے بس میں تھا۔ جو ہوتا ہے سب کے ساتھ ہوتا ہے، اصل بات یہ ہے کہ اس کے بعد پھر آپ نے کیا کیا؟ آپ کا صحیح قدم اٹھانے کا ایک فیصلہ آپ کو اپنے مقصد حیات کے قریب لا سکتا ہے۔

حالات کو ہم قابو نہیں کر سکتے مگر اپنے ردعمل کو ضرور قابو کر سکتے ہیں۔ کسی بھی واقعے کے بعد پوری دنیا ہمارے ردعمل کی منتظر ہوتی ہے۔ دنیا دیکھنا چاہتی ہے کہ اب ہم کیا کرتے ہیں؟ دنیا تو چاہے گی اس حادثے، واقعے یا سانحے کے بعد ہم کبھی دوبارہ نہ اٹھ پائیں۔ ہمارے ہاتھوں کچھ ایسا سرزد ہو جائے کہ ہم پوری عمر پچھتائیں۔ ہم پٹڑی سے اتر جائیں، بھٹک جائیں، منزل سے دور ہو جائیں اور پھر پوری زندگی اس واقعے، حادثے یا سانحے کو اپنے کامیاب نہ ہونے کی وجہ قرار دیتے رہیں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

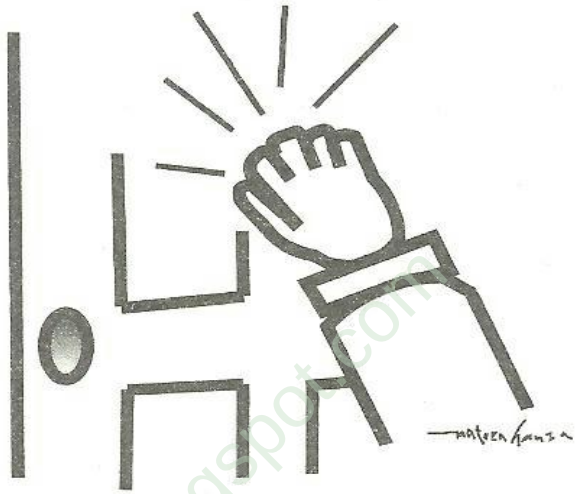
لیکن میری خواہش اور مشورہ یہ ہے کہ آپ دنیا کو حیران کر دیں۔ لوگوں کو مایوس کر دیں۔ کچھ ایسا کریں جس کی کسی کو توقع نہ ہو۔ وہ کر گزریں جو کسی اور نے کرنے کا سوچا نہ ہو۔ آپ اٹھ کر کھڑے ہو جائیں۔ اپنے ساتھ ہونے والے واقعے، سانحے یا حادثے کو ایک نئے زاویے سے دیکھیں اور اس میں سے اپنی زندگی کا مقصد تلاش کر لیں۔

جو ہوتا ہے اس کے پیچھے کوئی نہ کوئی مقصد ہوتا ہے۔ حادثات یا سانحے اس لیے لوگوں کے ساتھ وقوع پذیر نہیں ہوتے کہ خدا ان لوگوں کو توڑ کے رکھ دینا چاہتا ہے، یا انہیں مایوسیوں کے اندھیروں میں دھکیل دینا چاہتا ہے۔ واقعات اور حادثات دراصل اس لیے ہوتے ہیں کہ ہم ان سے سبق حاصل کریں اور آگے بڑھ جائیں یا پھر ان کے اندر چھپی وجہ کو تلاش کر کے اسے اپنا مقصدِ حیات بنا لیں۔

urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

17 دستک



ہم سب کی زندگی کے دروازے پر کبھی نہ کبھی ایک دن دستک دیتا ہے۔ اس دستک میں پیغام ہوتا ہے ہماری زندگی کے رُخ کی تبدیلی کا، خوشحالی کا، کامیابی کا اور ایک نئی شروعات کا۔ مگر ہم میں سے اکثر لوگوں کو اس دستک پہ دروازہ کھولنے جانا ذرا کٹھن دکھائی دیتا ہے۔

ہم دستک کی آواز پر جھومنے کی بجائے 'تکلیف' محسوس کرنی شروع کر دیتے ہیں۔ دستک کی آواز پہ کِھلنے کی بجائے مُرجھا جاتے ہیں۔ خوش ہونے کی بجائے سوگوار ہو جاتے ہیں۔ دستک کو خوش آمدید کہنے کی بجائے 'الوداعی' موڈ میں آجاتے ہیں۔ آگے بڑھ کر دستک کا استقبال کرنے کی بجائے اسے دروازے سے ہی 'فارغ' کر دیتے ہیں۔

اس زندگی ساز دستک کے ساتھ مہمان نوازی کا رویہ اختیار کرنے کی بجائے ہم پریشانی کی کیفیت میں کیوں چلے جاتے ہیں؟ اپنے خوابوں کے آنگن میں، مقاصد کی دہلیز پہ 'یقین' کی دستک پہ ہم دُکھی کیوں ہو

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

جاتے ہیں؟ دروازہ کھولنے میں پہل کرنے کی بجائے ہم کسی اور سے کیوں توقع کرتے ہیں کہ وہ جا کے دروازہ کھول دے؟

دروازہ آپ کا، دستک آپ کی، دستک میں چھپا پیغام آپ کا۔ تو پھر کسی اور کا انتظار کیوں؟

شاید آپ کو دستک پسند نہیں آتی؟ شاید آپ دستک کے اندر چھپے پیغام کو سمجھ نہیں پاتے؟

دستک کو دھتکارنے کی ایک ہی وجہ ہو سکتی ہے۔ آپ دستک کو زحمت سمجھتے ہیں، اُسے خود کے لیے تکلیف کا باعث جانتے ہیں۔ آپ یہ مانتے ہیں کہ دستک میں آپ کے لیے کچھ بھی اچھا نہیں ہے۔

زندگی کے دروازے پہ دستک دینے والا یہ دن کبھی بھی طلوع ہو سکتا ہے اور یہ وہ دن ہے جب آپ کی زندگی پہلے کی طرح نہیں رہے گی، بدل جائے گی، بہتر ہو جائے گی، سنور جائے گی۔ میں نے بہت سے کامیاب لوگوں سے انٹرویو کیے اور جانا کہ ایک دن ان کی زندگی میں ایسا آیا جس کے بعد سب کچھ بدل گیا۔ کچھ بھی پہلے جیسا نہیں تھا۔ کیونکہ ہر شخص کی زندگی میں ایک دن آتا ہے جب اس کی زندگی بدل جاتی ہے۔

آپ خود کامیاب لوگوں سے ملیں اور پوچھیں کہ آپ کی زندگی کیسے بدلی؟ اُن کی زندگی کے بدلنے کے پیچھے ایک خاص دن، خاص واقعہ ہوگا جس نے اُن کی زندگی کی تقدیر اور سمت بدل کے رکھ دی۔

آپ کی زندگی میں بھی یہ خاص دن کسی بھی دن آ سکتا ہے یہ وہ دن ہوتا ہے جس دن آپ فیصلہ کرتے ہیں، تہیہ کرتے ہیں کہ آج سے آپ نے یہ 'ماٹھی' زندگی نہیں جینی بلکہ ایک مختلف زندگی گزارنی ہے۔ یہ وہ دن ہے جب آپ اپنی زندگی میں بھولے بسرے خوابوں کو واپس بلاتے ہیں۔ یہی وہ وقت ہے جب کوئی خواہش، کوئی تصور، کوئی خواب پا لینے کی جستجو آپ کے دل کو چھو جائے اور آپ اپنے آپ سے کہیں کہ یہی سر اُٹھا کر جینے کا وقت ہے۔ سر اُٹھا کر جینے کی خواہش باہر دستک دیتی ہے آپ خود سے سر اُٹھا کے جینے کا پکا عہد کر لیتے ہیں۔

حال ہی میں ایک بہت بڑی کمپنی کی ہیومن ریسورس ڈائریکٹر سے میری ملاقات ہوئی

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

''اتنی کم عمری میں اتنی سینئر پوزیشن پر پہنچنا آسان نہیں۔ آپ نے یہ کیسے کر دکھایا؟'' میں نے ان سے پوچھا۔

اُس نے مجھے اپنی زندگی میں اس 'دستک' والے دن کے بارے میں بتاتے ہوئے کہا۔

''میں نے ایک دن اپنے شوہر سے کسی کام کے لیے ایک ہزار روپے مانگے اُس نے گھور کے حقارت سے مجھے دیکھا اور پوچھا۔ 'کس لیے؟'۔ 'کس لیے؟' کا سوال میرے حلق میں اٹک گیا اور میں نے اسی وقت فیصلہ کر لیا کہ آج کے بعد میں نے کبھی کسی سے پیسے نہیں مانگنے۔ وہ دن اور آج کا دن میں نے اپنے ساتھ کیے اس وعدے کو نبھانے کے لیے محنت کی، جدوجہد کی، اپنی صلاحیت، شخصیت، تعلیم اور تربیت پر توجہ دی اور آج میں اس مقام پر ہوں کہ مجھے نہ صرف کسی سے مانگنے کی ضرورت نہیں بلکہ میں بہت سے دوسرے لوگوں کی مدد بھی کر سکتی ہوں۔''

میرے شوہر کا وہ عجیب سا ہتک آمیز انداز اور حقارت سے پوچھنا 'کس لیے؟' میرے اندر ایک تڑپ پیدا کر گیا، میں نے خود سے تہیہ کیا کہ میں نے دوبارہ کسی کو یہ کہنے کی اجازت نہیں دینی کہ 'کس لئے؟' اور یہ سچ ہے کہ آج میں نے معاشی خودمختاری حاصل کر لی ہے۔

میری زندگی میں تبدیلی اس لمحے کی وجہ سے آئی جب میں نے تبدیلی کی دستک کو پہچانا دستک کو خود کے لیے زحمت سمجھنے کی بجائے اسے خود پہ بھروسہ ثابت کرنے کا ایک موقع سمجھا۔ اس دستک نے میری پوری زندگی بدل کے رکھ دی۔ آپ کی زندگی میں تبدیلی کا دن کیا ابھی تک نہیں آیا؟ یا پھر اس خوبصورت دن کی دستک سن کر آپ پریشان ہیں کہ اب کون دروازہ کھولے؟

سچ پوچھیں تو تبدیلی کا دن دراصل اک نئے فیصلے کا دن ہے۔ یہ نیا فیصلہ کہ آپ اک نئی راہ پر چلنے کے لیے تیار ہیں۔ یہ دن بظاہر عام دنوں جیسا ہی ایک دن ہوگا لیکن اس دن آپ وہ نہیں رہیں گے جیسے آپ ہر روز دِکھتے ہیں۔ یہ وہ دن ہے جب آپ سمجھ جاتے ہیں کہ گھسی پٹی زندگی سے رشتہ توڑنے کا وقت آ گیا ہے۔ جب آپ اپنے وقت کی اہمیت کو سمجھ جاتے ہیں اور ہر لمحے کو اپنی زندگی سنوارنے میں وقف کر دیتے ہیں۔

دو سال پہلے میں ایک آئل کمپنی کی سینئر مینجمنٹ کے لیے ایک ٹریننگ کروا رہا تھا۔ ایک

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

صاحب نے اپنی زندگی میں تبدیلی کی دستک والے دن کی طرف اشارہ کرتے ہوئے اپنی کہانی کچھ اس طرح سنائی۔ ''میرا آفس پانچویں فلور پر ہے۔ ایک دن لفٹ خراب تھی اور مجھے سیڑھیوں سے چڑھ کر جانا پڑا۔ میں بمشکل چالیس سیڑھیاں چڑھا ہوں گا کہ میری بس ہوگئی، سانس پھول گئی اور سر جیسے چکرانے سا لگا۔ ''صرف بتیس سال کی عمر میں یہ حالت؟'' میں نے خود کو ملامت کرتے ہوئے کہا۔

''مجھ سے میری یہ حالت دیکھی نہ گئی، زندگی کے دروازے پر نئے دن کی دستک کو میں نے پہچانا اور جلنے کڑھنے کی بجائے تبدیلی کو خوش آمدید کہا۔ میں نے طے کرلیا کہ آج کے بعد کبھی میری سانس نہیں پھولے گی۔ میں نے کتابیں پڑھیں، معلومات اکٹھی کیں، کھانے پینے کی عادات سے لے کر ورزش کے متعلق اپنے فرسودہ خیالات تک، میں نے ہر چیز کو بدل ڈالا۔ میں نے ثابت قدمی دکھائی، لگن، ہمت اور عزم سے کوشش جاری رکھی۔ بالآخر معجزہ ہو کے رہا اور میں اپنے وزن اور فٹنس کو اس 'لیول' پر لے آنے میں کامیاب ہوگیا کہ باقی لوگ مجھے دیکھ کر رشک کرتے ہیں۔ اور آج میں ایک صحت مند، خوشحال اور زبردست زندگی گزار رہا ہوں''۔

چند سیڑھیاں چڑھنے کے بعد سانس پھول جانے کا واقع ہر روز لاکھوں لوگوں کے ساتھ پیش آتا ہوگا۔ لیکن کتنے لوگ اسے ایک زندگی افروز 'دستک' کا نام دیتے ہوں گے؟ کتنے لوگ اپنے ہانپنے کو تبدیلی کا سندیسہ سمجھتے ہوں گے؟ کتنے لوگ چالیسویں سیڑھی پہ اپنے بے بس ہو جانے کو ایک 'ویک اپ کال' سمجھتے ہوں گے؟

''بہت ہی کم'' آپ پورے یقین سے بولے ہوں گے۔

میں آپ سے متفق ہوں۔ یہی وجہ ہے زندگی کی تبدیلی کا ذائقہ بھی 'بہت ہی کم' لوگ چکھتے ہیں۔ اکثریت اسی طرح ہانپتی کانپتی رہ جاتی ہے۔ زیادہ سے زیادہ وہ اپنے دفتر کی انتظامیہ کو کوستے رہ جائیں گے کہ پانچویں فلور پہ دفتر بنانے کی کیا تُک ہے؟ کسی کے نشانے پہ لفٹ، لفٹ کا آپریٹر یا لفٹ کا سائز، لفٹ کی چال، لفٹ کی گنجائش یا لفٹ کی ساخت آجائے گی۔ کچھ واپڈا پہ غصہ نکال لیں گے۔ کچھ 'حکومت' معاشرے، مہنگائی یا معیشت پہ برس کر خاموش ہو جائیں گے۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

سوچوں کے اس ہنگامے میں شاید ہی کسی کا دھیان اس 'دستک' کی طرف جائے جو ایک صحت مند، چاق و چوبند، سمارٹ اور پُرکشش زندگی کی یاد دھانی کروا رہی ہے۔ جو بتا رہی ہے کہ تبدیلی کا وقت آن پہنچا ہے۔

'دستک' کو پہچاننے میں ناکامی لوگوں کی اکثریت کو ناخوشگوار زندگی کا محتاج بنا دیتی ہے۔

ہماری زندگی کے بہانوں، وضاحتوں اور شکایتوں کے شور میں 'دستک' کی آواز گم ہو کے رہ جاتی ہے۔ 'دستک' زندگی کے آفاقی اصولوں کی نمائندہ ہے۔ دستک کے پیچھے قدرت کا کون سا اصول ہے؟

''تبدیلی آپ کی زندگی کے دروازے پر بار بار 'دستک' دیتی رہے گی، اس وقت تک، جب تک آپ دروازہ نہیں کھول دیں گے۔ کہ ایک ہی 'سبق' بار بار 'دستک' کی صورت میں آپ کی طرف بھیجا جاتا رہے گا جب تک کہ آپ اس 'سبق' کو اچھی طرح یاد نہیں کر لیتے''۔

نوکری کے لیے انٹرویو میں ناکامی ہو یا کسی بندھن کو نبھانے میں ناکامی.....زندگی کی ہر ناکامی دراصل ایک 'دستک' ہے جو پیغام لے کے آتی ہے تبدیلی کا۔ آپ کو بتاتی ہے کہ آپ زندگی کے اس شعبے میں ترقی نہیں کر رہے؟ سیکھ نہیں رہے۔ جوہڑ کے پانی کی طرح ایک ہی لیول پر ٹھہر گئے ہیں۔ گلنا سڑنا شروع ہو گئے ہیں۔

دستک کی چند مثالیں میں آپ کے سامنے پیش کرتا ہوں

نوکری کا چھوٹ جانا

بزنس کا ڈاؤن ہو جانا

کسی اہم کسٹمر کا بزنس جاری رکھنے سے معذرت کر لینا

کسی دوست کا ناراض ہو جانا

بیوی کا یہ کہنا کہ تمہیں مجھ سے پہلی سی محبت نہیں رہی

کام میں دل نہ لگنا

آپ کے بچے کا فیل ہو جانا

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

آپ کا سر چکرا کے اچانک گر جانا
گاڑی کا سرِ عام سڑک میں بند ہو جانا
سب کے سامنے آپ کا غصے سے پھٹ پڑنا
اچانک آنسو نکل آنا
دباؤ میں ذہن کا ماؤف ہو جانا
سب کچھ صحیح ہوتے ہوئے اچانک اُلٹ جانا
ڈیل کا ہاتھ سے نکل جانا
کسی کا آپ کے سلام کا جواب نہ دینا
وقت پڑنے پہ کسی کا آپ کے کام نہ آنا
بینک میں آپ کے چیک کا 'باؤنس' ہو جانا

اوپر کی مثالوں میں آپ دیکھ سکتے ہیں کہ دستک کبھی آپ کی معاشی زندگی کے دروازے پر آن کھڑی ہوتی ہے کبھی جسمانی دروازے پر۔ زندگی کا سماجی، معاشی، روحانی، جسمانی، خاندانی، ذاتی.... جس جس پہلو پہ آپ توجہ نہیں دیں گے، 'دستکیں' آپ کو چونکاتی رہیں گی۔

زندگی کے بے ہنگم شور میں 'دستک' کو سنی اَن سُنی کر دینے والے، ٹھہرے پانی کی مانند بے معنی زندگی گزارتے جاتے ہیں۔ نچلے درجے کی، مفلوک الحال، بے بسی کی منہ بولتی تصویر، گھسی پٹی زندگی گزارنے والوں کے لیے دستک ایک شاندار تحفہ ہے۔ دستک ایک خوشخبری ہے۔ لیکن کیا آج تک کسی نے نوکری نہ ملنے، شادی ناکام ہو جانے، باس کے ڈانٹنے، بیوی کے روٹھنے، دعا کے نہ قبول ہونے، بنا بنایا کھیل بگڑ جانے، شرط ہار جانے، بیٹے کے سگریٹ پینے، کسی بیماری کی تشخیص ہونے کو 'دستک' سمجھا ہے۔ قدرت بعض اوقات خوشخبریوں اور خوشیوں کے ذریعے بھی آپ کو تبدیلی کی دستک سناتی ہے۔ مثلاً بچے کی پیدائش، اچانک نوکری مل جانا، دعا قبول ہو جانا، لاٹری نکل آنا، کسی دوست کی طرف سے غیر متوقع مدد مل جانا، رُکے کام مکمل ہو جانا یا بگڑی بات کا سنور جانا۔

واقعہ آپ کے لیے خوشگوار ہو یا ناخوشگوار، دونوں صورتوں میں دستک کی طرف دھیان نہیں

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

جاتا۔ واقعہ خوشگوار ہوگا تو ہم موج میلے میں 'دستک' کو نظرانداز کر دیں گے۔ ناخوشگوار ہوگا تو شکائیت اور ناشکری کے جھگڑے میں 'دستک' کی آواز دب جائے گی۔

زندگی کے جس جس پہلو کو آپ نظرانداز کریں گے، وہاں 'دستک' آپ کو جگانے کی کوشش کرتی رہے گی۔ جب جب آپ دروازہ کھول کے دستک کے پیغام کو خوش دلی سے قبول کر لیں گے، 'دستک' دوبارہ سنائی نہیں دے گی۔ تو کیا آپ زندگی کی 'دستک' کو خوش آمدید کہنے کے لیے تیار ہیں؟

urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

18 سوچوں پہ پہرے

سر اُٹھا کے جینے کی دشمن سوچوں کے خلاف آپریشن ضروری ہے۔ ایسی منفی سوچیں سب کچھ ہوتے ہوئے آپ سے سر اُٹھا کے جینے کا حق چھینے رکھتی ہیں۔

ان زہریلی سوچوں کی خواہشوں کا محور و مرکز تو دراصل آپ کو سر جھکا کر جینے کی ترغیب دینا ہے۔ لیکن اگر ٹھان لے تو ہم میں سے کوئی بھی اپنے خلاف اس سازش کو ناکام بنا سکتا ہے۔

زہریلی، آلودہ اور دشمن سوچوں کی پہچان کر کے اُنھیں گرفتار کرنا، اُن کے خلاف مقدمات قائم کرنا، انہیں سزا دلوانا اور اُن سزاؤں پر عمل درآمد کروانا آپ کا فرض ہے۔ ان دشمن سوچوں کے پیچھے کھوجی چھوڑتے وقت یہ جان لیجئے کہ کون سی چیزیں، واقعات اور حالات ان

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

سازشی سوچوں کو پروان چڑھاتے ہیں؟ اپنے بارے میں آپ کے زہریلے خیالات اور ذِلّت آمیز احساسات کہاں سے جنم لیتے ہیں ؟

اپنے بارے میں آپ کی سوچ کیسی ہے؟

خود کے بارے میں آپ کے احساسات وجذبات کو آپ کیا نام دیں گے؟

اپنی سوچوں اور احساسات کو نظر انداز کرنے کا فائدہ نہیں۔ انہیں توجہ دیجئے، پہچانئے، سمجھئے، جانئے، پرکھئے اور جائزہ لیجئے کہ دوست اور دشمن احساسات کی گفتگو میں کتنا فرق ہے؟

آپ کبھی بھی کسی واقعے کی وجہ سے پریشان یا اداس نہیں ہوتے۔ دراصل اس واقعے کے بعد آپ کے اندر شروع ہونے والے ڈائیلاگ، جملوں کے تبادلے، سوچیں اور خود کلامیاں آپ کو پریشان کرتی ہیں۔ آپ کو کسی واقعے کے بعد اُٹھ کے کھڑے ہونا ہے یا نڈھال ہو کے گر جانا ہے اس کا فیصلہ آپ کے ذہن میں چلنے والے مکالموں سے ہوتا ہے۔

فرض کریں کسی نے آپ کو برا بھلا کہا لیکن آپ کو اس کا علم نہیں ہوا۔ اس لیے آپ اس بارے میں پریشان نہیں ہوئے۔ لیکن جیسے ہی آپ کو یہ بات پتہ چلی آپ فوراً پریشان ہو گئے۔ آپ کا اعتماد کم ہونا شروع ہو گیا۔ آپ نے اس بات کو دل پہ لگا لیا جس سے آپ کی کارکردگی متاثر ہونے لگی۔

سچ تو یہ ہے کہ پریشان ہو کے آپ نے ثابت کر دیا کہ دوسرے آپ کے بارے میں جو سوچتے ہیں وہ اس سے کہیں اہم ہے جو آپ خود کے بارے میں سوچتے ہیں۔ تو پھر آپ کی زندگی میں کس کی رائے زیادہ اہم ہے؟۔ خود کے بارے میں آپ کی اپنی رائے یا دوسروں کی؟

اس طرح کی سازشی سوچیں، حقیقت کو توڑ مروڑ کر آپ کے سامنے پیش کرتی ہیں۔ آپ کے 'اموشنز' سے کھیلتی ہیں۔

فرض کریں آپ دفتر میں کام کر رہے ہیں۔ آپ کے پاس سے آپ کا باس گزرتا ہے اور آپ کی طرف دیکھتا نہیں یا سلام نہیں کرتا۔ اس واقعے کے بعد آپ خود سے کیا کہیں گے؟

''اُس نے مجھے جان بوجھ کے نظر انداز کیا؟''

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

''باس کی نگاہوں میں میری کوئی اہمیت نہیں؟''

''ظاہر ہے باس کے پاس مجھ سے بات کرنے سے زیادہ اہم چیزیں ہیں''۔

''میں اس لائق ہی نہیں کہ باس مجھے توجہ دے؟''

ادھر ان میں سے کسی سوچ نے آپ کے ذہن میں جگہ بنائی، اُدھر پڑ گیا آپ کو پریشانی یا ڈپریشن کا دورہ۔ اس واقعے کے بعد آپ کے ذہن میں کیا چل رہا ہوگا؟

غصے کا زور؟

نفرت کی بھرمار؟

بے اعتمادی کا ٹریلر؟

خود کے فضول، بے کار ہونے کی سوچ؟

ہوسکتا ہے آپ کا دل آپ کو احتجاج پہ اُکسا رہا ہو۔ آپ کے غصے کا رُخ خود اپنی طرف مڑ جائے، آپ دل میں باس کو بُرا بھلا کہنا شروع کر دیں۔ باس کے اس رویے کا الزام کسی ساتھی ورکر پہ لگا دیں۔ آپ سوچیں باس کے اس رویے کے پیچھے گزشتہ ہفتے رونما ہونے والا فلاں واقعہ ہوسکتا ہے۔

اب اصل سوال یہ ہے کہ آپ اپنے باس کو کتنی اچھی طرح جانتے ہیں؟ کیا واقعی اس نے ایسا جان بوجھ کر کیا ہوگا؟

ہوسکتا ہے آج باس کا بُرا دن چل رہا ہو۔ ہوسکتا ہے اُس نے سچ مچ آپ کو دیکھا ہی نہ ہو۔ ہوسکتا ہے اسے کوئی بہت بھیانک خبر ملی ہو۔ ہوسکتا ہے وہ کسی پریشانی کی وجہ سے گہری سوچوں میں گُم ہو۔

آپ کو ان میں سے کسی بھی بات کا علم نہیں ہے۔

میرا کہنے کا مطلب یہ ہے کہ زندگی میں کسی واقعے کا کوئی مطلب نہیں ہوتا سوائے اس مطلب کے جو آپ اسے دیتے ہیں۔

آپ کے ساتھ جو کچھ ہوتا ہے اس کے ساتھ کیا معنی وابستہ کرنے ہیں اس کا اختیار

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

صرف آپ کے ہاتھ میں ہے۔ آپ کسی واقعے کے ساتھ جو معنی وابستہ کریں گے وہی آپ کی ذہنی، جسمانی اور جذباتی کیفیت کے ذمہ دار ہوں گے۔

اپنے اندر کی آوازوں کو کھلے عام مت چھوڑیئے۔ اپنی خود کلامیوں پر کڑی نگاہ رکھئے۔ اس لیے کہ اندر کی آوازیں آپ کی عزتِ نفس کی ایسی کی تیسی پھیر سکتی ہیں۔ یہی آوازیں آپ کی خود اعتمادی کو تباہ کرنے کی طاقت رکھتی ہیں۔

اپنے اندر کی سازشی آوازوں کے خلاف آپریشن کرنے سے پہلے ان کی صحیح شناخت ضروری ہے۔ ایسا نہ ہو اس آپریشن میں آپ 'دوست آوازوں' کو بھی دبا دیں۔

اپنے ذہن کے خانوں میں گونجنے والی منفی آوازوں کے ڈائیلاگ سے ہم سبھی تنگ تو آجاتے ہیں لیکن یہ نہیں جان پاتے کہ انہیں کنٹرول کرنے کا طریقہ کیا ہے؟ سیکھنا چاہتے ہیں؟ یہ سیکھنا کیوں ضروری ہے؟ چلئے ایک بار دوہرا دیتا ہوں کہ آپ کے ساتھ پیش آنے والا کوئی واقعہ نہیں بلکہ اس واقعے کے بعد کی آپ کی 'سازشی سوچیں' آپ کو پریشان اور ہلکان کرتی ہیں۔ ان سوچوں کا سُراغ لگاتے ہوئے ہوسکتا ہے آپ حیرت سے شرمندہ ہوں یہ جان کر کہ آپ کا اپنے ساتھ رویہ کتنا دُرشت، تکلیف دہ اور غیر مناسب ہے۔

آپ کے ذہن میں پروان چڑھنے والی سازشی سوچوں کو 13 گروہوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں آپ کی شخصیت کے اعتماد پر خودکش حملے کرنے والی سوچیں رفتہ رفتہ 13 قبیلوں میں تقسیم ہو چکی ہیں۔

دشمن سوچوں کے پہلے قبیلے کا نام ہے 'مفروضے'

'فرض کر لینا' سازشی سوچوں کی سب سے بڑی چال ہے۔ ساری منفی فکر انہی غیر حقیقی مفروضوں سے جنم لیتی ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ آپ کے تمام مفروضے خود کو پچھاڑنے والے، گرانے والے، دبانے والے اور مار مکانے والے ہوتے ہیں۔ آپ صورتحال کی مکمل تصویر دیکھے بغیر اپنے طور پر مفروضے قائم کرتے ہیں جو اکثر اوقات منفی سوچ پر مبنی ہوتے ہیں۔ ان مفروضوں کا فوکس

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ہمیشہ تصویر کے تاریک ترین بلکہ بدترین پہلو ہی بنتے ہیں۔ بدترین کے تصور کے بعد خوش کون رہ سکتا ہے؟ ان مفروضوں کو پرکھنے کی زحمت آپ گوارا نہیں کرتے۔ آپ نے جو فرض کرلیا چاہے اس کی کوئی دلیل، وضاحت، گواہی یا ثبوت ہو نہ ہو، آپ پہ تو جیسے اپنے مفروضوں پر ڈٹے رہنا فرض ہوگیا ہے۔

اگر فرض ہی کرنا ہے، وہ بھی بغیر ٹھوس ثبوت یا شواہد کے تو پھر آپ کچھ اچھا فرض کیوں نہیں کرلیتے؟ اچھا فرض کیا تو سازشی سوچوں کے حربے بے اثر ہوجائیں گے۔ خودکش جیکٹ بے کار ہوجائے گی۔ آپ کی شخصیت کی دھجیاں اُڑنے سے بچ جائیں گی۔

کسی نے آپ کو لفٹ نہیں کروائی اور آپ نے بغیر حقائق جانے سمجھ لیا کہ وہ آپ کو ناپسند کرتا ہے، اسے آپ سے چڑ ہے، وہ آپ کا دشمن ہے؟ آپ اپنے مفروضوں کو ٹیسٹ کرنے کا فیصلہ کیوں نہیں کرلیتے؟

وعدہ کریں آئندہ جب کبھی آپ کچھ 'فرض' کریں گے آپ پہ فرض ہے کہ اس کو حقائق کی کسوٹی پر پرکھیں۔ اپنے باس کے پاس جائیں اور پوچھیں، باس! آپ میرے پاس سے گزر گئے، مجھے ہیلو تک نہیں کہا۔ کیا مجھ سے کوئی غلطی ہوگئی ہے یا آپ میرے کسی کام سے ناخوش ہیں؟''

جعلی مفروضوں پہ مبنی، غیر حقیقی، خود کو کچلنے والے خیالات کو چیلنج کیجیے۔ ان مفروضوں کو کھلے عام بتا دیجیے کہ آئندہ ان کی من مانی نہیں چلے گی۔ انہیں اپنے ہونے کا ثبوت دینے کے لیے کئی 'ٹیسٹ' پاس کرنے پڑیں گے۔ ہوسکتا ہے سازشی گروہ آپ کی بیداری دیکھ کر ویسے ہی اپنا بوریا بستر گول کرلے۔

اچھا بتایئے اگر آئندہ کبھی اس قسم کے مفروضوں نے آپ کے ذہن میں گھسنے کی کوشش کی تو آپ کیا کریں گے؟

''مجھے پتہ ہے میرا آئیڈیا کسی کو پسند نہیں آئے گا''

''مجھ سے اس پراجیکٹ میں غلطیاں نہ ہوں یہ کیسے ممکن ہے؟''

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

''میں جانتی ہوں سب مجھ سے نفرت کرتے ہیں''

''میں جتنا مرضی بن سنور لوں، مجھے کوئی نوٹس بھی نہیں کرے گا''

''اس مقابلے میں اتنے بڑے بڑے آرٹسٹ آ رہے ہیں، میری دال وہاں نہیں گلے گی''

''میرا ترقی کا کوئی چانس نہیں ہے''

آئندہ ان میں سے کسی مفروضے نے سر اُٹھایا تو آپ اچھی طرح جانتے ہیں کہ اس کا سر کیسے کچلنا ہے؟ بغیر ٹیسٹ کے کسی مفروضے کی بات پر کان نہیں دھرنے ہیں، سازشی سوچوں کو بے نقاب کرنا ہے۔

سازشی سوچوں کے دوسرے قبیلے کا نام ہے 'بات کا بتنگڑ'

اس سے مُراد ہے بات کو بڑھا چڑھا کر پیش کرنا۔ ایک معمولی سے واقعے کو زندگی کے ہر پہلو پر حاوی کر لینا۔ کسی ایک کی غلطی پر سبھی کو قصوروار سمجھنے لگنا۔ بات کو بتنگڑ بنا کر ہم کسی چھوٹی سی بات کو ہمیشہ ہمیشہ کے لیے اپنے رُکے رہنے کی وجہ بنا لیتے ہیں۔

''مجھے ہمیشہ شکست ہی ہوتی ہے''

''مجھ سے ہر کام میں غلطیاں ضرور ہوتی ہیں''

''ہر کوئی مجھے سے نفرت کرتا ہے''

''سبھی سمجھتے ہیں کہ میں بے وقوف ہوں''

''میں کبھی کوئی اچھا کام نہیں کر سکتی''

اوپر کی مثالوں میں 'ہمیشہ'، 'ہر کام میں'، 'ہر کوئی'، 'سبھی'، 'کبھی' کے الفاظ بات کو بتنگڑ بنانے کی سازشیں ہیں۔ اس قسم کی سوچوں کے ہوتے ہوئے کس کا مورال بلند ہو سکتا ہے؟ ایسی سوچوں کی موجودگی میں بھلا سر اُٹھا کر کون جی سکتا ہے؟

میں آپ کو چیلنج کر کے کہتا ہوں کہ آپ کی زیادہ تر سازشی سوچیں غلط، نامکمل، جھوٹی

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

اور بے سروپا ہیں۔ یہ سوچیں انصاف پہ مبنی نہیں ہیں۔ ان ڈائیلاگز کے پیچھے کسی قسم کی تحقیق نہیں ہوتی۔ بس جو منہ میں آیا کہہ دیا۔ آپ کا فرض ہے کہ ان الفاظ کو چیلنج کریں۔

مثلاً اگلی بار جب آپ کی سازشی سوچ کہے کہ ''میں ہر کام میں غلطیاں کرتا ہوں'' تو آپ پوچھیں

''ہر کام میں؟''

''کیا میں ہر ایک کام میں واقعی غلطیاں کرتا ہوں؟''

''کیا غلطی کیے بغیر میں نے آج تک کبھی کوئی کام نہیں کیا؟''

''اس لمحے کے بارے میں کیا خیال ہے؟ کیا اس وقت بھی میں کچھ غلط کر رہا ہوں''

اگر آپ سے 'ہر کام' غلط نہیں ہوتا تو پھر یہ بیان غلط ثابت نہیں ہو گیا؟۔ اس بیان کی تردید کر کے آپ نیا بیان کچھ اس طرح کیوں جاری نہیں کر دیتے کہ ''اگرچہ ایک آدھ بار مجھ سے کھانا خراب ہوا ہے لیکن مجموعی طور پر میں ایک اچھا شیف ہوں''

تیسرا سازشی گروہ 'چاہیے' کی بیماری کا وائرس پھیلاتا ہے۔

کیا آپ اکثر خود سے کہتے ہیں کہ ''مجھے ایسا ہونا چاہیے، مجھے ویسا ہونا چاہیے'' جب کبھی آپ کے ذہن میں اس قسم کی سوچ آئے تو اس کا مطلب ہے کہ فی الحال جیسا آپ کو ہونا چاہیے، آپ ویسے نہیں ہیں۔ یا جو آپ کو کرنا چاہیے، آپ وہ نہیں کر رہے۔

''مجھے اپنا وزن کم کرنا چاہیے''

''مجھے زیادہ دوست بنانے چاہیں''

''مجھے اپنی آمدنی بڑھانی چاہیے''

''مجھے اپنی صحت پر زیادہ توجہ دینی چاہیے''

''مجھے غصے پر کنٹرول کرنا چاہیے''

'چاہیے، چاہیے، چاہیے' کی بھرمار زندگی کو اُلجھنوں سے بھر دیتی ہے۔ ''مجھے کیا کیا کرنا

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

چاہیے'' کے بارے میں سوچ سوچ کے خون سُوکھتا ہے۔ ہر 'چاہیے' کے بعد کبھی خود پہ غصہ آتا ہے، کبھی دوسروں پہ، کبھی فرسٹریشن ہوتی ہے تو کبھی اپنی کم مائیگی کا احساس، کبھی اپنی صلاحیتوں پر شک گزرنے لگتا ہے تو کبھی نا اُمیدی جڑ پکڑنے لگتی ہے، کبھی اپنے وجود سے ہی چڑ ہونے لگتی ہے۔

آپ خود کو ناکام و نامراد سمجھنے لگتے ہیں۔ اپنی ذات کے بارے میں آپ کے خیالات مرجھانے لگتے ہیں۔ خود اعتمادی دُم دبا کر بھاگنے لگتی ہے۔ چاہیے، چاہیے، چاہیے کی تکرار کے بعد لگتا ہے کہ ابھی تک آپ نے زندگی میں کیا کرایا کچھ نہیں ہے۔

'چاہیے' بتاتا ہے کہ ابھی جس کام کا آپ سوچ رہے ہیں وہ نامکمل ہے۔

اس مسئلے کا حل سادہ ہے۔ بہت ہی سادہ۔ 'چاہیے' کو 'چاہتا ہوں' سے بدل دیجئے۔ یہ کہنے کی بجائے کہ ''مجھے اپنی بیوی سے تعلقات مضبوط بنانے چاہیں'' یہ کہہ کے دیکھیں کہ ''میں اپنی بیوی سے مضبوط تعلقات بنانا چاہتا ہوں''۔

''میں اپنے بچوں کو زیادہ وقت دینا چاہتا ہوں''

'چاہیے' میں ایک کسک ہے، ایک قسم کی ہار ہے، ایک شرمندگی ہے۔ 'میں چاہتا ہوں' میں عزم ہے، ارادہ ہے، مقصد ہے، کمٹمنٹ ہے۔

اس سے بھی بہتر یہ ہوگا کہ چاہیے کہ بجائے ''میں کیسے کرسکتا ہوں'' کہہ کر دیکھئے۔

''میں اپنے شعبے میں ترقی کیسے کرسکتا ہوں؟''

''میں زیادہ دوست کیسے بنا سکتا ہوں؟''

''میں آمدنی میں اضافہ کیسے کرسکتا ہوں؟''

''میں اپنا وزن کم کیسے کرسکتا ہوں؟''

''میں اپنا غصہ کیسے قابو میں لاسکتی ہوں؟''

''میں دوسروں کے دل کیسے جیت سکتی ہوں؟''

بات سمجھ میں آرہی ہے؟

کس طرح لفظوں کی ذرا سی ہیر پھیر سے آپ اپنی سازشی سوچوں کے سارے ہتھیار

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ناکارہ بنا سکتے ہیں۔

چوتھا سازشی گروہ 'لیبل' لگانے کا ماہر ہے۔

کیا بچپن میں کبھی کسی نے آپ کا کوئی اُلٹا سیدھا نام ڈالا جس سے آپ کو چڑ ہوتی تھی؟ اس 'نِک نیم' کو ہی لیبل کہتے ہیں۔

کیا کبھی آپ نے کسی کو نیچے لکھے ہوئے 'القابات' سے نوازا ہے؟

نک چڑھا، فراڈیا، کنجوس، نکما، شرمیلا، جھوٹا، موڈی، خودسر، ضدی، محنتی، سخی، لڑاکا، خوش اخلاق، منہ زور، حاسد، کمینہ، آوارہ، رومانٹک، ملنسار، جھگڑالو، ہنس مُکھ وغیرہ وغیرہ''۔

کیا کبھی کسی نے آپ کے لیے ان میں سے کوئی 'لقب' استعمال کیا ہے؟

کیا ابھی تک ان میں سے کسی 'لیبل' سے جان چھڑانا آپ کو مشکل لگتا ہے؟ اگر کوئی اس پرانے 'لیبل' سے آپ کو یاد کرے تو کیا اب بھی غصہ آتا ہے؟

ان سے کہیں خطرناک لیبل وہ ہیں جو سازشی آوازیں آپ کے ماتھے پر آویزاں کر دیتی ہیں۔ کیا آپ نے کبھی خود سے خود کو کہتے سنا ہے کہ

''میں ایک ہارا ہوا شخص ہوں''

''میں بے وقوف ہوں''

''میں بے وقعت ہوں''

''میں مِس فٹ ہوں''

''میں بزدل ہوں''

''میں بھگوڑا ہوں''

''میں بدھو ہوں''

''میں پینڈو ہوں''

''میں سست ہوں''

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

''میں بدقسمت ہوں''

''میں ناسمجھ ہوں''

''میں بدصورت ہوں''

''میں بوجھ ہوں''

ان 'لیبلز' کی قید سے خود کو آزاد کرانے کا وقت آن پہنچا ہے۔ خبردار! اپنے اُوپر اس قسم کے 'سائن بورڈ' آویزاں مت کیجئے۔ پہلے سے موجود سائن بورڈ اُتار کے پھینک دیجئے۔ ان کی بجائے ایسے لیبل اپنے اُوپر سجایئے جو سر اُٹھا کے جینے کو آسان بنائیں۔

پانچواں دشمن قبیلہ 'تعریف کی تردید' کا دلدادا ہے۔

''آپ نے تو آج کمال کر دیا''

''یہ کام بس آپ ہی کر سکتے تھے''

''شاندار! چھا گئے ہیں آپ''

''بہت اعلیٰ! آپ نے تو سب کو حیران کر دیا''

اس قسم کی باتوں کے جواب میں عموماً آپ کا ردِعمل کیا ہوتا ہے؟''

''یہ تو کوئی بھی کر سکتا تھا''

''آپ میرا دل رکھنے کے لیے کہہ رہے ہیں؟''

''میں اس لائق کہاں؟''

''نہیں جناب، میں نے ایسا کچھ نہیں کیا''

''اس میں کون سی بڑی بات ہے''

'تعریف کی تردید' کرنا اپنے خلاف سازش سے کم نہیں ہے۔ اپنے لیے تعریف کے الفاظ سننے کے بعد آرام سے 'شکریہ' کہنے میں کیا مشکل ہے؟۔ لیکن اندر بیٹھا ناقد بڑی ڈھٹائی سے تعریف کو مسترد کر کے آپ پر یہ ثابت کرنا چاہتا ہے کہ آپ تعریف کے لائق نہیں۔ اپنے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

بارے میں مثبت باتوں کو نظر انداز کرنے کی عادت کبھی آپ کا اعتماد بحال نہیں ہونے دیتی۔

کیا کمال سٹریٹجی ہے کہ دوسروں کی منفی، دل دُکھانے والی، ہمت توڑنے والی، حوصلہ شکن باتوں کو تو من وعن بغیر چیلنج کیے سچ مان کر دل پہ لگا لیا جائے لیکن تعریف کے بول سنے اَن سُنے کر دیئے جائیں۔

اپنے بارے میں اچھی باتوں کو رد کرنا عزتِ نفس کو کھوکھلا کرنے کی شروعات ہیں۔

جب بہت سے بڑے بڑے لیڈرز اور اداروں کے سربراہوں کی کامیابیوں کو سراہا جاتا ہے تو اُن کے لیے یہ کہنا جائز ہے کہ:

''اس میں میرا کوئی کمال نہیں''

''یہ ٹیم ورک کا نتیجہ ہے''

''یہ کون سی بڑی بات ہے''

کیونکہ وہ پُر اعتماد، کامیاب اور مانے ہوئے کھلاڑی ہیں۔ جبکہ آپ ابھی کامیابی کی پہلی سیڑھی پر ہیں۔ اعتماد، تعریف، عزتِ نفس اور حوصلہ آپ کے لئے 'آکسیجن' کی طرح ہے۔ اگر آپ اپنی کامیابی کا 'کریڈٹ' لینے سے انکار کر دیں گے تو اعتماد کہاں سے بڑھے گا؟ شخصیت کے جوہر کیسے نکھریں گے؟ صلاحیتوں کو جِلا کہاں سے ملے گی؟ پُر اعتماد دکھنے کی آرزو کیسے پوری ہوگی؟

آج کے بعد آپ کے کام کی سچی تعریف ہو تو کھلے دل سے اُسے قبول کریں۔ تعریف کرنے والے کے 'شاباش کے انجکشن' کو ضائع ہونے سے بچائیں۔ تعریف کے کلمات کہنے والے کے ممنون نظر آئیں۔ تعریف کو قبول کریں، اس کی قدر کریں اور اسے خود اعتمادی کی عمارت میں ایک اینٹ کا درجہ دیں۔

چھٹا زہر آلودہ تیر پھینکنے والے قبیلے کو 'مسٹر پرفیکٹ' کہتے ہیں۔

کیا آپ اُن لوگوں میں سے ہیں جو ہر چیز کو 'پرفیکٹ' دیکھنا چاہتے ہیں؟ جن کو ہر چیز، ہر وقت، ہر حال میں جیسے وہ چاہتے ہیں ویسے ملنی چاہیے، نہیں تو وہ کبھی خود سے خوش نہیں ہوں

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

گے؟ کیا آپ کو اپنے آگے ایسے اُونچے رسے لگانے کی عادت ہے جنہیں آپ کبھی پھلانگ ہی نہ پائیں؟

''میں مان ہی نہیں سکتا کہ ایسا ہوا ہوگا؟''

''ایسا کیسے ہوسکتا ہے؟''

''یہ زیادتی ہے''

''اس کے بعد وہ سب ہنسی خوشی رہنے لگے'' صرف پریوں اور شہزادوں کی کہانیوں میں ہوتا ہے۔ یہ دنیا پرفیکٹ نہیں ہے۔ نہ ہی آپ، نہ ہی آپ کے آس پاس بسنے والے لوگ اور نہ ہی اردگرد کی کوئی اور چیز۔ اگر ہر معاملے میں 'پرفیکٹ' سے کم پر آپ کا خون کھولے تو یہ اپنے ساتھ کھلی زیادتی ہے۔ میں مانتا ہوں اپنے فن کے اظہار کے معاملے میں آپ کو 'پرفیکشن' کی جستجو ضرور کرنی چاہیے۔ فن کے معاملے میں سمجھوتا بددیانتی ہے۔ مگر زندگی کے ہر معاملے میں، ہر چھوٹی بڑی چیز میں پرفیکشن ڈھونڈنا سعیٔ لاحاصل اور افسردہ رہنے کی گارنٹی ہے۔

پرفیکشن کا بخار آپ کو 'فرسٹریشن' سے قریب کردے گا۔ ہر روز آپ کی اُمیدیں ٹوٹیں گی۔ خود سے وابستہ توقعات کبھی پوری نہ ہوں گی۔ مان لیجئے کہ آپ کا ہر کام 'پرفیکٹ' کبھی ہو ہی نہیں سکتا۔ آپ انسان ہیں۔ خود کو انسان ہی رہنے دیجئے۔ پرفیکشن کی بیماری آپ کی خوداعتمادی کی بنیادیں ہلا دے گی۔

اپنی چھوٹی موٹی کامیابیوں کو بھی اہمیت دیجئے۔ خود کے کاندھے پر تھپکی دیجئے۔ خود کو شاباش کے انجکشن لگاتے رہیے اور جب توقعات پوری نہ ہو رہی ہوں تو سازشی آوازوں کی بجائے، دوستانہ آوازوں کا والیم اُونچا کر کے خود سے کہئے ''اس صورتحال میں بہتری کے لیے میں کیا کرنا چاہتا ہوں؟ اور پھر اُسے کر گزریئے۔

ساتویں دشمن قبیلے کا کام ہے 'الزام تراشی'

'الزام تراشی' گروہ حالات بگڑنے پر ذمہ داری سے فرار چاہتا ہے۔ ان کی فرار کی

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

خواہش اتنی مضبوط ہوتی ہے کہ وہ کسی پہ بھی ملبہ ڈال سکتے ہیں۔ انھیں تو بس ذمہ داری قبول نہ کرنے کی ریت نبھانی ہوتی ہے۔ اِدھر کام خراب ہوا اُدھر وہ نکل کھڑے ہوئے قربانی کا بکرا ڈھونڈنے۔ کوئی نہ کوئی تو اُنہیں مل ہی جاتا ہے۔ حالات، موسم، قسمت، حکومت، حتیٰ کہ کوئی بندہ نہ ملے تو وہ خدا کو بھی اپنا حریف ثابت کرنے سے دریغ نہیں کرتے۔

کیا کبھی آپ نے اپنے ذہن کے دریچوں سے ایسی آوازوں کی گونج بلند ہوتی سنی ہے۔

''میرے ساتھ ایسا نہیں ہونا چاہیے تھا''

''میں مان ہی نہیں سکتا کہ یہ سب میرے ساتھ ہوا ہے''

''میرے ساتھ ہی ہمیشہ زیادتی کیوں ہوتی ہے؟''

''میری قسمت ہی خراب ہے''

''جب تک یہ حکومت ہے، میرا کاروبار نہیں چل سکتا''

''سب میرے ہی پیچھے پڑ گئے ہیں''

''میرے بس میں کچھ بھی نہیں ہے''

''حالات مجھے مسلسل پچھاڑ رہے ہیں''

ایسی باتوں پہ کان دھرنے والا شخص خود کو بے بس سمجھتا ہے۔ اُسے لگتا ہے کہ وہ 'نشانہ' بنایا جا رہا ہے۔ وہ دوسروں کو شکاری اور خود کو 'شکار' سمجھتا ہے۔ اسے لگتا ہے کہ وہ اپنے حالات کے اس نہج پر پہنچنے کا ذمہ دار نہیں ہے اور نہ ہی اپنی 'مصیبت' سے چھٹکارے کا اس کے پاس کوئی راستہ موجود ہے۔ بلکہ وہ یہاں تک سمجھتا ہے کہ اب کچھ نہیں ہو سکتا لہٰذا وہ اپنے حالات بدلنے کے لیے ایک کوشش بھی نہیں کرنا چاہتا۔

کیا آپ کا 'الزام تراش' گروہ سے کوئی تعلق تو نہیں ہے؟ اگر آپ کا اس گروہ سے 'رابطہ' ثابت ہو گیا تو سمجھ جایئے کہ زندگی ڈگر سے ہٹنے والی ہے۔ الزام چھوڑیئے، بہانوں کو خیر باد کہیئے..... بس جو بھی ہو، ہر صورت میں اپنے حالات کی ذمہ داری خود قبول کیجیے۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

آٹھویں سازشی قبیلے کے لوگ 'کلر بلائنڈ' ہوتے ہیں

اگر آپ اس قبیلے کے ساتھ ہیں تو سیاہ اور سفید کے علاوہ آپ کو کوئی اور رنگ دکھائی نہیں دیتا ہوگا۔ زندگی یا سیاہ ہے یا سفید۔ ''یا تو میں انتہائی کامیاب ہوں، یا انتہائی ناکام''۔ یہ شدت پسندی آپ کو کہیں کا نہیں چھوڑے گی۔

''اگر ریس میں میری پہلی پوزیشن آئی میں چیمپئن ہوں، دوسری پوزیشن آئی تو میں فضول ہوں، بے کار ہوں۔ میری نظر میں دوسری پوزیشن کا مطلب 'ہار' ہے، چاہے ریس میں بیس ہزار افراد ہی کیوں نہ حصہ لے رہے ہوں''

''اگر 100 فیصد نمبر آئے تو میں کامیاب، اس سے ایک نمبر بھی کم آیا تو میرے لیے وہ صفر ہے''۔ ''اگر میرا 'A' گریڈ نہیں آیا تو میں 'فلاپ' ہوں۔

سچ یہ ہے کہ زندگی میں مکمل کامیابی، ناکامی جیسی کسی چیز کا وجود نہیں ہے۔

کامیابی کے 100 اور ناکامی کے صفر نمبر نہیں ہوتے۔

برائے مہربانی سمجھ جایئے کہ 'سیاہ و سفید' صرف آپ کی سوچ میں ہے حقیقت میں ان دونوں کے درمیان رنگوں کی ایک پوری دنیا ہے۔ رنگوں سے دوستی کیجیے، اُنہیں محسوس کیجیے، خاص طور پر سیاہ اور سفید کے درمیان موجود 'گرے' رنگ کو نظر انداز مت کیجیے۔ شدت پسندانہ پوزیشن سنبھال کے مت بیٹھے رہیے۔ ان مقصد شکن سوچوں کے خلاف بغاوت کر دیجیے۔ اور خاص طور پر خود کو ''100 فیصد یا کچھ نہیں'' کی سُولی پر چڑھنے سے بچایئے۔

دشمن سوچوں کے نویں گروہ کا نعرہ ہے 'تاریک سوچ'

کیا آپ چیزوں کے دس فائدوں کو چھوڑ کر ایک معمولی خامی کو بڑھا چڑھا کر پیش کرنے کے ماہر ہیں؟

تاریک سوچ ہر معاملے میں منفی پہلوؤں کا ساتھ دیتی ہے۔ ہر اچھی سے اچھی چیز میں اگر ایک بھی پہلو منفی پہلو ہے تو تاریک سوچ کے حامی نہ صرف اُس کو ڈھونڈ نکالیں گے بلکہ اسے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

اپنے ہی خلاف ڈھال کے طور پر استعمال کریں گے۔

آپ کے من پسند پراجیکٹ میں کہیں ایک آدھ غلطی ہوئی نہیں آپ نے کر دیا سارا پراجیکٹ چوپٹ۔ کوئی لاکھ سمجھائے مگر آپ اس ایک غلطی سے توجہ ہٹا کر آگے بڑھ ہی نہیں پائیں گے۔ کھانے میں سلاد یا رائتہ نہیں ہے تو آپ پورے کھانے کو ہی فارغ قرار دے دیں گے؟۔

منفی پہلو سے نظر ہٹا کر فوراً خود سے پوچھیں''

''ابھی بھی اس صورتحال میں کیا اچھائیاں موجود ہیں؟''

''مانا کہ ایک خامی ہے، اس شخص میں اور کتنی خوبیاں ہیں؟''

''اس تجربے کو ابھی بھی میں کیسے انجوائے کر سکتا ہوں؟''

دسویں قبیلے کے زہر کا نام ہے 'مجھے لگتا ہے'

آپ کا ہر احساس سچ نہیں ہوتا۔ آپ کو جو لگتا ہے کیا وہ ہمیشہ درست ہوتا ہے؟ ضروری نہیں ہر بار جو آپ محسوس کریں وہ سچ ہو۔ کیا کبھی آپ نے محسوس کیا کہ کسی شخص نے آپ کی گھڑی چُرا لی ہے؟ آپ نے اسے اپنے اس 'احساس' کی بنا پہ مجرم ٹھہرا دیا، اس کے ساتھ توہین آمیز رویہ اختیار کیا اور اچانک گھڑی اپنی جیب سے ہی آپ کو مل گئی؟

آپ کا ہر احساس سچ نہیں ہے۔

کتنی بار آپ 'مجھے لگتا ہے' کے ہاتھوں بچپن سے اب تک جن بھوتوں کے خوف سے ہلکان ہوئے ہیں؟ آپ کو کبھی لگا کہ کمرے میں کوئی ہے؟ آپ کو یقین ہو گیا کہ اندر کوئی چڑیل ہے یا چور تو ضرور ہے مگر آپ کو مایوسی ہوئی ہو گی یہ جان کر کہ وہ تو بلی تھی۔

دوسروں کو اپنے احساسات کی بھینٹ مت چڑھائیں۔ اپنے احساسات کو یقین کا درجہ دینے سے پہلے تصدیق کر لیں۔

''مجھے یہ کمرہ بُرا لگ رہا ہے تو یقیناً یہ بُرا ہی ہے''

''مجھے لگتا ہے میں 'لوزر' ہوں تو پھر میں 'لوزر' ہی ہوں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

''میں نروس محسوس کر رہا ہوں، تو میں نروس ہی ہوں''

اپنی 'فیلنگ' کو حرفِ آخر مت سمجھئے۔ جذباتی دباؤ یا پریشانی کے عالم میں عموماً ہماری 'فیلنگ' ہمیں دھوکہ دے جاتی ہے۔ اس لیے اپنی 'مجھے لگتا ہے' یعنی اپنی فیلنگ کے اُوپر یقین کرنے سے پہلے اس پر سوال اُٹھایئے اور تسلی کر لینے کے بعد ہی اُسے یقین کا درجہ دیجئے۔

آلودہ سوچوں کا گیارہواں گروہ کہتا ہے 'سب میرا قصور ہے'

دشمن سوچوں کا ایک انتہائی کارگر حربہ خود کو ملامت کرنے پر اُکسانا ہے، اور آخری حدوں تک لے جانا ہے۔ یہ الزام تراشی سے بالکل برعکس رویہ ہے۔ آپ اپنی توپوں کا رُخ اپنی ہی طرف پھیر دیتے ہیں اور اپنا سارا گولا بارود خود کو اُڑانے میں استعمال کر دیتے ہیں۔ اس سوچ کو آپ 'ذمہ داری' لینے والی سوچ نہیں کہہ سکتے۔ ذمہ داری لینا ایک صحت مندانہ رویہ ہے۔ جبکہ 'خود ملامتی' قابلِ مذمت عمل ہے۔

فرق صرف اتنا ہے کہ ذمہ داری لینے کے بعد آپ تبدیلی کے لیے قدم اُٹھاتے ہیں جبکہ خود کو لعن طعن کرنے کے بعد آپ حالات کے سامنے ہتھیار ڈال دیتے ہیں۔

خود اعتمادی کی جنگ میں پہلے سے ہارے ہوئے شخص کی 'سب میرا قصور ہے' کی صدائیں اس کے حوصلوں کے پرخچے اُڑا دیتی ہیں۔ اُسے لگتا ہے وہ اب کسی قابل نہیں رہا۔ خود ملامتی بالآخر خود اذیتی میں بدل جاتی ہے۔ آہستہ آہستہ احساسِ ندامت ایک نفسیاتی بیماری کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ آپ سے عمل کی طاقت چھین لیتا ہے آخر میں آپ خود کو نہتا کر کے مار ہی تو دیتے ہیں۔

اگر کسی شخص کے اندر خواب مر جائیں تو میرے نزدیک وہ زندہ لاش ہی ہے۔ 'سب میرا قصور ہے' کے مرض میں مبتلا لوگ ان نتائج کا 'گناہ' بھی اپنے سر لے لیتے ہیں جن سے اُن کا سرے سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ کیونکہ ان کا ایجنڈا ایک ہی ہوتا ہے، خو کو سر اُٹھا کے جینے کے قابل نہ چھوڑنا۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

بارہویں سازشی گروہ کا شوق ہے 'موازنہ'

کیا کبھی آپ نے کسی اور کے ساتھ اپنا موازنہ کیا ہے؟

''بالکل.....یہ تو روز کا معمول ہے''۔

چاہے وہ آپ کے جسمانی خدوخال ہوں، یا ہئر سٹائل، چہرے کی رنگت ہو یا آنکھوں کا رنگ، قد کاٹھ ہو یا چلنے کا انداز، بینک بیلنس ہو یا سوشل سٹیٹس، گاڑی کا ماڈل ہو یا گھر کا سائز...ہم ہر چیز میں خود کو دوسروں سے موازنے کے لیے تیار رکھتے ہیں۔

اس موازنے میں زیادہ تر ہار کس کی ہوتی ہے؟

ظاہر ہے آپ کی۔ کیونکہ یہ موازنہ ایسی جادوئی عینک پہن کر کیا جاتا ہے جس میں آپ کی اچھائیاں سکڑ کر چھوٹی سی رہ جاتی ہیں اور دوسروں کی خوبیاں پھیل کر پہاڑ کے برابر جا پہنچتی ہیں۔

''مجھے بھلا یہ نوکری کیوں ملے گی؟ میں عمر میں بھی بڑی ہوں اور طلاق یافتہ بھی ہوں۔ مریم نوجوان ہے اور سمارٹ بھی۔ یہ جاب اس کو ہی ملے گی۔ میرا کوئی چانس نہیں ہے''

''میرے سپیلنگ اور میتھ بہت خراب ہیں، میں رضوان کی طرح امتحان میں کبھی پوزیشن نہیں لے سکتا''

''مجھے بھلا کوئی لڑکی کیوں لفٹ کروائے گی۔ میں مرزا نواز کی طرح سمارٹ تھوڑی ہوں۔ سب لڑکیاں اسی پہ مریں گی۔ میرا کچھ نہیں ہو سکتا''

آپ سے گزارش ہے کہ ان سوچوں کا راستہ روکیے۔ ان کے بہاؤ کو کاٹ کے رکھ دیجئے۔ دوسروں سے خود کا موازنہ چھوڑ دیجئے۔ آپ بس آپ ہیں۔ اپنی انفرادیت کو پہچانئے، سمجھئے اور اسے دنیا کو دکھا دیجئے۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

تیرہواں سازشی گروہ کہتا ہے 'میرا زندگی سے نبھاہ نہیں ہوسکتا'

یہ زہر آلودہ آوازیں آپ کے اندر اس وقت سرائیت کرتی ہیں جب آپ ہتھیار ڈالنے کے قریب پہنچ جاتے ہیں۔

''میں اب اس سے زیادہ نہیں سہہ سکتا''

''میری بس ہوگئی ہے''

''میرے ہاتھ کھڑے ہیں''

اس سے بھی زیادہ خطرناک آواز کا نام ہے ''میں تمہارے بغیر نہیں رہ سکتا''۔ اس کا صاف مطلب یہ ہے کہ ''میں بہت کمزور ہوں، ناتواں ہوں، لاغر ہوں، مجھ میں زندگی کا سامنا کرنے کا دم خم نہیں ہے''۔

مانا کہ صورتحال گھمبیر ہے، مشکل ہے، دل خراش ہے۔ آپ کو واقعی زور کا دھچکا لگا ہے لیکن زندگی سے ناراضگی، شکایت اور دُوری اختیار کرنے سے کیا ملے گا؟

یاد کیجئے کئی سال پہلے آپ نے کتنے لوگوں سے کہا ہوگا کہ ''میں تمہارے بغیر نہیں رہ سکتا''، لیکن آج آپ ان کے بغیر بڑے مزے کی زندگی گزار رہے ہیں۔ ہاں کبھی کبھار آپ ان کو یاد کر کے افسردہ ہوجاتے ہوں گے لیکن زندگی رُکی تو نہیں؟

جب کبھی آئندہ آپ کو لگے کہ ''میں اور نہیں سہہ سکتا''۔ ''میری بس ہوگئی ہے'' یا ''یہ تو حد ہی ہوگئی ہے''۔ تو خود سے پوچھئے کہ کس بنیاد پہ آپ اسے اپنی 'بس' اور 'حد' قرار دے رہے ہیں؟ اس سے کہیں زیادہ کچھ سہہ کر کتنے لوگ پھر بھی ایک شاندار زندگی جی رہے ہیں؟

آپ کی حد کا آپ کو پتہ ہی نہیں ہے۔ حد تو آپ کو تب پتہ چلے جب آپ حد سے باہر نکلیں! آپ نے تو کبھی اپنی حدوں کو چیلنج کرنے کی کوشش ہی نہیں کی۔ ایک پتے کی بات جان لیجئے..... ''آپ ساری زندگی کبھی اپنی حدوں کو چھو بھی نہیں پائیں گے''۔ جو مرضی کرلیں، اپنی حدوں کا تعین آپ سے کبھی نہیں ہوگا۔ آپ کو کبھی پتہ ہی نہیں چلے گا کہ خدا نے آپ کو کیا کیا طاقتیں عطا کر رکھی ہیں۔

خود کو لتاڑنے والی سوچوں کو آخری وارننگ دے دیجئے۔ ان زہریلی سوچوں کو تلف

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

کیجئے۔ اپنے خوابوں کی فصل میں پلنے والی خطرناک سوچوں کی جڑی بوٹیوں پر خود اعتمادی کا سپرے کیجئے۔ اپنی صلاحیت، استقامت، اعتماد اور کامیابی کی پیداوار بڑھانے کے لیے ان آلودہ سوچوں کی 'سپلائی لائن' کاٹ دیجئے۔ زہریلی سوچوں کو اُلٹا لٹکا دیجئے۔ اپنے خوابوں کی سرزمین کو بنجر ہونے سے بچایئے۔

اب کرنا کیا ہے؟ سازشی آوازوں کے خلاف جنگ کیسے کرنی ہے۔ حل بڑا سادہ ہے۔ آئندہ جب کبھی آپ کی زندگی میں کوئی تکلیف دہ یا ناخوشگوار واقعہ پیش آئے تو اس لمحے کی کیفیت کو کوئی نام دیجئے۔ مثلاً غصہ، توہین، نفرت وغیرہ۔ اس کیفیت کی شدت کو جانچنے کے لیے اسے 10 میں سے آپ کتنے نمبر دیں گے؟

اس واقعے کے بعد آپ کے اندر کون سی سازشی آوازوں نے سرگوشیاں کیں؟ معلوم کیجئے کہ ان آوازوں کا تعلق 13 میں سے کس قبیلے سے ہے؟ ہر آواز کے منفی اثر کو آپ 10 میں سے کتنے نمبر دیں گے؟

اب آپ فرض کریں کہ یہ واقعہ آپ کے ساتھ نہیں بلکہ آپ کے ایک دوست کے ساتھ پیش آیا ہے۔ یہ زہریلی آوازیں بھی آپ کے نہیں اسی کے کانوں میں پڑی ہیں۔ اس نے آپ سے مشورہ کی خاطر آپ کو یہ سب بتایا ہے۔ اس آرٹیکل میں اب تک آپ نے جو پڑھا اور سیکھا ہے اس کی بنیاد پہ آپ اپنے دوست کو کیا مشورہ دیں گے؟۔ ان دشمن آوازوں کے جواب میں آپ کیا کہیں گے؟ ان آوازوں کی توپوں کو چپ کروانے کے لیے آپ انہیں کیا حکمت عملی اختیار کرنے کو کہیں گے؟

وہ سب خود کو کہہ کے دیکھئے۔ اب دوبارہ اس واقعے کو اور اس سے وابستہ کیفیت کو یاد کیجئے۔ اس بار آپ دس میں سے اسے کتنے سکور دیں گے؟ سازشی آوازوں کو دوبارہ جانچئے۔ ان میں سے ہر آواز کو چپ کرانے کے لئے جو جواب آپ نے ڈھونڈا تھا اس کا کتنا اثر ہوا ہے؟ ہر سوچ کو آپ اس بار 10 میں سے کتنے نمبر دیں گے۔ مجھے اُمید ہے (اور میرا ہزاروں لوگوں کے ساتھ اس ٹیکنیک کو استعمال کرنے کا تجربہ بھی ہے) کہ منفی، زہریلی اور آلودہ سوچوں کی شدت کئی

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

گنا کم ہو چکی ہوگی۔ آپ کی ہر زہریلی سوچ لاجواب ہو کے، دُم دبا کے بھاگ چکی ہوگی۔ یا جوابھی بھاگی نہیں ہوگی وہ یقیناً بھاگنے کی تیاری کر رہی ہوگی۔

اگر ابھی بھی سمجھ نہیں آئی تو ایک مثال پیش کرتا ہوں

فرض کریں آپ نے لو میرج کی، آپ کی اپنی بیوی جس سے آپ بے حد محبت کرتے ہیں کے ساتھ لڑائی ہوگئی (کہانی گھر گھر کی) جھگڑا اتنی شدت اختیار کر گیا کہ بیگم صاحبہ رُوٹھ کے میکے چلی گئیں۔ آپ نے بھی طے کر لیا کہ لینے نہیں جاؤں گا۔ اب میرے بتائے ہوئے ماڈل کو استعمال کرتے ہیں۔

واقعہ (جس نے آپ کی جان نکال لی) کا نام ہے بیگم سے ناراضگی۔ آپ کی جذباتی کیفیت کا نام ہے، ڈپریشن، غصہ اور بے وقعتی۔ آپ نے غصے کو دیے 10 میں سے 9 نمبر، ڈپریشن کو 7 جبکہ بے وقعتی کو 9۔ چلئے اب مل کر آپ کے کانوں میں سرگوشیاں کرتی سازشی آوازوں کو سنتے ہیں۔

''یہ سب میرا قصور ہے''

''وہ مجھ سے پہلی سی محبت نہیں کرتی''

''اس کے بغیر میں کچھ بھی نہیں ہوں''

''وہ ہمیشہ مجھ سے جھگڑتی رہتی ہے''

وغیرہ وغیرہ۔ اب ان میں سے ہر آواز کے منفی اثر کو آپ 10 میں سے کتنے نمبر دیں گے؟

خود کی بات ایک دوست کی طرح سننے کے بعد ہو سکتا ہے آپ سازشی آوازوں کا توڑ خود کو یہ کہہ کر نکالیں

''ہم دونوں کا قصور ہے۔ ہم دونوں برابر کے ذمہ دار ہیں، دونوں سے ہی غلطی سرزد ہوئی ہے''

''وہ مجھ سے پہلی سی محبت نہیں کرتی کی میرے پاس ایک بھی ٹھوس وجہ نہیں ہے۔ جبکہ ایک ہی دن میں درجنوں باتیں ایسی ہوتی ہیں جس سے اس کی اہمیت جھلکتی ہے جنھیں میں عام طور

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پر نظر انداز کر دیتا ہوں''۔

''میں اس سے بے حد محبت کرتا ہوں اور اس محبت کو ظاہر کرنے کے لیے میرا مضبوط اور پُر اعتماد رہنا ضروری ہے۔ میں اس کے بغیر کچھ نہیں ہوں۔ کی آواز مجھے کمزور کرے گی۔ بھلا ایک کمزور شخص کسی کا سہارا کیا بن سکتا ہے؟ میرا وجود کسی کی گواہی سے جُڑا ہوا نہیں ہے۔ میں مکمل ہوں اپنی تکمیل کے لیے مجھے کسی اور کی ضرورت نہیں۔ بھلا ایک نامکمل انسان کسی کو خاک محبت دے سکتا ہے؟''

''کیا وہ واقعی ہمیشہ مجھ سے جھگڑتی ہے؟ سال کے 365 دن؟ دن کے چوبیس گھنٹے؟ بالکل نہیں۔ ہمارا جھگڑا بمشکل دو تین دفعہ ہوا، وہ بھی معمولی نوعیت کا۔ سچ یہ ہے کہ ایک بھی بار جھگڑے کی ابتداء اُس نے نہیں کی''

ایمانداری سے بتایئے، خود سے اس طرح کی گفتگو کے بعد آپ کی زہریلی سوچوں کی شدت کم نہیں ہوگئی ہوگی؟ کیا آپ صلح میں پہل کرنے کے بارے میں نہیں سوچ رہے ہوں گے؟ کیا آپ کی عزتِ نفس اور خود اعتمادی میں اضافہ ہوا ہے؟

ڈپریشن، غصہ اور بے وقعتی کی کیفیات کیا ابھی بھی قائم ہیں؟ دوستو! زہریلی سوچیں خوابوں کی آنکھیں نوچ سکتی ہیں؟ آپ سے جینے کا حق چھین سکتی ہیں۔ خودکشی کر لینے والوں کو بھی زہریلی سوچیں ہی اُکساتی ہیں۔ کاش ہر کسی کو ان سازشی آوازوں کے خلاف لڑنا آجائے تو معاشرے میں افسردگی، مار دھاڑ، ڈپریشن، اور اختلافات میں واضح کمی آجائے۔

تو پھر آپ اپنی زہریلی آوازوں کا والیم بند کرنے سُریلی آوازوں کی تھاپ پر اپنے خوابوں کا رقص دیکھنے کے لیے تیار ہیں؟

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

19 گزرتی جارہی ہے اور گزارا کررہے ہیں

اُونچی سوچوں، خوابوں اور بڑے مقاصد سے آنکھیں چُرانے والے، ڈر جانے والوں کو کہاں پناہ ملتی ہے؟ حلق خشک کرنے والے، مشکل اہداف سے بھاگے ہوؤں کو کہاں سکون ملتا ہے؟ چیمپئن شپ کی دوڑ سے 'واک آؤٹ' کرنے والے کس قیام گاہ کا رُخ کرتے ہیں؟ 'بہترین' سے ضد رکھنے والوں کی پسندیدہ جگہ کون سی ہے؟ شاہکار تخلیق کرنے کے ہُنر سے دستبردار ہوجانے والوں کی آرام گاہ کیا بنتی ہے؟

محنت، لگن، شوق، جذبہ، استقامت، تن دھی، ثابت قدمی، جیسے لفظوں سے نا آشنا بے چارے لوگ جائیں تو جائیں کہاں؟

پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ ان کے لیے 'گزارہ کلب' ہے ناں!

'گزارہ کلب'؟ یہ کیا چیز ہے؟ ان لوگوں کے لیے جنت ہے جنہیں محنت سے بیر ہے، جو عزم وہمت سے عاری ہیں، جنہیں مشقت زہر لگتی

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ہے، جنہیں اعلیٰ پائے کے کام سے ازلی دشمنی ہے۔

'گزارہ کلب' کے ممبر کو کچھ نہ کرنے کی سہولت دستیاب رہتی ہے۔ اس کلب کے باسیوں کی توقعات کم ہیں، مقاصد پست ہیں، ہمت جواب دے چکی ہے، جذبہ فوت ہو گیا ہے، شوق مانند پڑ گئے ہیں، لگن سو گئی ہے اور کر دکھانے کی تڑپ دم توڑ چکی ہے۔

'گزارہ کلب' میں ٹھنڈ ہی ٹھنڈ ہے۔ یہاں بلند عزائم رکھنے پہ جرمانہ ہے، خوابوں پہ پابندی ہے، شاباش کے الفاظ ممنوع ہیں، اُونچی سوچ پہ پہرے ہیں، لگن کو یہاں دیواروں میں چنوا دیا جاتا ہے، جذبوں کو اندھیر کوٹھڑی میں قید کر دیا جاتا ہے اور حوصلوں کے پاؤں میں بیڑیاں ڈال دی جاتی ہیں۔

اس کلب کے باسیوں کا نعرہ ہے 'سکون زندہ باد'

'گزارہ کلب' کے ممبرز کو ہر اُس چیز سے نفرت ہے جو اُنہیں ان کے 'خانۂ سکون' سے باہر دھکیلے۔ یہاں کے ممبرز کی اولین ترجیح آرام ہے۔ بے آرامی کے کسی بھی امکان کو سختی سے رد کر دیا جاتا ہے۔

لوگوں کی اکثریت 'گزارہ کلب' کی کم و بیش 'لائف ٹائم' ممبر ہے۔ شاید یہ دنیا کا سب سے بڑا کلب ہو گا۔ اس کلب کو جوائن کرنے کی کوئی فیس نہیں۔ البتہ 'گزارہ کلب' جوائن کرنے کی بھاری قیمت تمام ممبرز ساری زندگی ادا کرتے رہتے ہیں۔ 'گزارہ کلب' میں اعلیٰ معیار، تخلیقی بلندی، اُونچے عزائم، سخت چیلنج جیسے الفاظ کسی کی سمجھ میں نہیں آتے۔ یہاں تو بس راج ہے، پست ہمتی کا، پست مقاصد کا، پست کوشش کا، پست نتائج کا اور ان تمام پست چیزوں سے مل کر بننے والی پست زندگی کا۔

'گزارہ کلب' میں رہنے والوں کی یہ آسان زندگی ہم سب کو اپنی طرف کھینچتی ہے۔ یہ پُرکشش زندگی ہمیں سُریلے لہجے میں پکارتے ہوئے کہتی ہے "کیوں زندگی کو اتنا سیریس لے رہے ہو؟ ری لیکس! اتنی محنت کرنے کی کیا ضرورت ہے؟ ایورج رہنے میں کیا برائی ہے؟ خود کو محنت کر کر کے ہلکان مت کرو؟ تمہیں آج تک اتنی تکلیفیں اُٹھا کے ملا کیا ہے؟ موج میلا کرو، مستی کرو،

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

زندگی کو عذاب مت بناؤ۔ جب گزارہ ہورہا ہے، کام چل رہا ہے تو اتنا 'ایکسٹرا مائل' جانے کی کیا مصیبت ہے؟ اتنا کافی ہے؟ بس یہی ٹھیک ہے۔ تم کون سا مائیکل اینجلو ہو؟ جانے دو، بس بھی کرو، گزارہ کرو''

خوابوں کی جستجو میں پے در پے گرتے سنبھلتے اکثر لوگ 'گزارہ کلب' کی اس تشہیری مہم سے متاثر ہو جاتے ہیں۔ ٹوٹتی ہمت والوں کو 'گزارہ کلب' کا 'سکون زندہ باد' کا نعرہ سیدھا دل پہ لگتا ہے۔ وہ اپنے خوابوں کو الوداع کہہ کے عمر بھر کے لئے 'گزارہ کلب'' کے اسیر ہو جاتے ہیں۔ لیکن جلد ہی وہ جان جاتے ہیں کہ 'گزارا' آسانیوں کی بجائے مزید مشکلات کی وجہ بن گیا ہے۔ ان کی صلاحیتوں کو گھن لگ گیا ہے۔ ان کی سوچ اتنی گزارہ زدہ ہو چکی ہے کہ زندگی بدل دینے کی کوئی نئی سوچ اب ذہن میں زیادہ دیر قیام نہیں کرسکتی۔

'گزارہ کلب' کے ممبرز کو بڑی دیر سے یہ بات سمجھ میں آتی ہے کہ کلب کی اشتہاری مہم کے وعدے محض سیاسی وعدے تھے۔ سب کے سب نعرے کھوکھلے تھے۔ 'سکون زندہ باد' کے بدلے میں گزارہ کلب کے ممبرز کو اگر کچھ ملا ہے تو صرف بے سکونی۔

گزارے کی سوچ ہم سب کو لبھاتی ہے۔ اپنی طرف بلاتی ہے۔ گزارے کی سوچ بدلے میں ہم سے وعدہ کرتی ہے کہ 'گزارہ کلب' جوائن کرنے سے تکلیفیں چھٹ جائیں گی۔ ''کیوں خود کو مشقتوں سے ہلکان کرتے ہو۔ ادھر آسانی ہی آسانی ہے''۔ آسانیوں کے متلاشی 'گزارہ کلب' کی آسان شرائط پہ ممبر شپ تو لے لیتے ہیں لیکن ساری زندگی انہیں محض 'گزارے' پہ بھی 'گزارہ' کرنا پڑتا ہے۔

گزارا ہمیں ماٹھی کارکردگی دکھانے پر مائل کرتا ہے۔ ہر وقت اُکساتا ہے کہ ہم اپنی پوری جان نہ لڑائیں۔

گزارے کا مطلب ہے کہ ہم بہترین سے کم پر 'سمجھوتہ' کرلیں۔ پوری صلاحیت بروئے کار نہ لائیں اور توانائی کا کچھ حصہ بچالیں۔ گزارہ کی عادت جن کی ہڈیوں میں رچ بس جائے وہ کبھی اپنی بہترین صلاحیت کی حدوں کو چھو نہیں پاتے۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

بہترین صلاحیت کب سامنے آتی ہے؟

بہترین صلاحیت تو اس وقت سامنے آتی ہے جب آپ ہر بار بہترین کارکردگی دکھانے کے بعد بھی خود سے پوچھتے ہیں۔ ''کیا میں اس کو اور بہتر کر سکتا ہوں؟''۔

گزارہ آپ کی صلاحیت اور ٹیلنٹ کے لیے زہر سے کم نہیں۔ 'گزارہ کلب' میں بری کارکردگی کو نہ صرف چیلنج نہیں کیا جاتا، بلکہ اسے کلچر کا حصہ سمجھ لیا جاتا ہے، اسے پسندیدگی کی نظر سے دیکھنا شروع کر دیا جاتا ہے۔

ایسے ادارے جہاں گزارے کی عادت پڑ جاتی ہے، وہاں نئے مواقع کو تلاش نہیں کیا جاتا۔ تبدیلی لوگوں کو قیامت لگنا شروع ہو جاتی ہے۔ اچھے لوگوں کو برے پراجیکٹس پر اور برے لوگوں کو اچھے پراجیکٹس پر لگا دیا جاتا ہے۔ بہت ساری غلطیوں کو نظر انداز کرنا شروع کر دیا جاتا ہے۔ لوگ ایک دوسرے کے غلط کاموں کو تحفظ دینا شروع کر دیتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں گزارہ اور اوسط کارکردگی کی عادت اس ادارے کی رگوں میں سرائیت کر جاتی ہے اور اس ادارے سے وابستہ لوگ نقصان اٹھانا شروع کر دیتے ہیں۔

جن گھروں میں گزارہ کرنے کی عادت پڑ جائے، صلاحیت، ٹیلنٹ، خوشحالی اور کامیابی زنگ کی زد میں آجاتی ہے۔

میں خود ایسے خاندان اور ماحول کا حصہ رہا ہوں جہاں لوگ 'دیہاڑی' پہ چلتے ہیں۔ خدا کے لیے دیہاڑی کے رویے سے نکلئے اور گزارے کی دیمک کو اپنی ہڈیوں کو چاٹنے کی اجازت نہ دیجئے۔ آج آپ جہاں ہیں اس سے اُوپر اُٹھنے کے لیے آپ کو گزارے کی عادت چھوڑ کر اعلیٰ ترین معیار تخلیق کرنا پڑیں گے۔ گزارے کی عادت کو کاٹ پھینک دینے والوں کا سر دوبارہ اُٹھ سکتا ہے، اُنہیں سر اُٹھا کر جینے کا حوصلہ، ہمت اور صلاحیت مل سکتی ہے۔

اہرام مصر سے لے کر دیوارِ چین تک دنیا کے بے شمار کمالات، جنہیں آپ معجزات سمجھتے ہیں، اگر 'گزارا' کرنے والوں کے ہتھے چڑھ جاتے تو آج آپ کو دنیا میں کوئی عجائبات نظر نہیں آتے۔ اگر بادشاہی مسجد، شاہی قلعہ اور تاج محل بنانے والوں نے گزارہ کر لیا ہوتا، اپنی

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

بہترین صلاحیت نہ دکھائی ہوتی تو وہ بلند و بالا عمارتیں آج زمین بوس ہو چکی ہوتیں۔ تصور کریں اگر مختلف کھیلوں کے کھلاڑی 'گزارا کلب' میں شامل ہو جائیں تو دنیا میں نت نئے ریکارڈ بننا اور ٹوٹنا بند ہو جائیں۔ کتنا مزا آتا ہے جب کوئی کھلاڑی اپنا ہی بنایا ہوا ریکارڈ توڑ دیتا ہے۔ کیا آپ نے کبھی اپنی پرفامنس سے خود کو حیران کیا ہے؟ اپنے ہی بنائے ہوئے ریکارڈ توڑے ہیں؟

کیا غالب، اقبال، مائیکل اینجلو، رومی، پکاسو، مارٹن لوتھر کنگ، شیخ سعدی، خلیل جبران، فیض احمد فیض، صادقین، مائیکل جیکسن، مہدی حسن، وسیم اکرم، ابنِ الہیثم، البیرونی، واسکوڈے گاما، رونالڈو، سچن ٹنڈولکر، ڈاکٹر یونس، مہاتیر محمد، سعادت حسن منٹو، سلطان گولڈن، محمد علی کلے، سٹیو جابز، مدر ٹریسا یا نیلسن منڈیلا کو کبھی کسی نے 'گزارا کلب' میں آتے جاتے دیکھا ہے؟

ان سب لوگوں نے زندگی بھر کبھی 'گزارا کلب' کی شکل نہیں دیکھی۔ ان میں سے کسی نے گزارا، گوارا نہیں کیا۔ ہر لمحے خود کو چیلنج دیا۔ ہمیشہ اپنی اور دوسروں کی توقعات سے بڑھ کے کر دکھایا۔ اپنے کام سے دنیا کو حیران کر کے رکھ دیا۔ یہ وہ لوگ ہیں جنھوں نے اپنے گزارے کی آسانی میں پڑنے کی بجائے، مشکل راستے کو چنا اور بالآخر اپنے اور معاشرے کے لیے آسانیاں پیدا کیں۔

آپ 'گزارہ کلب' کی ممبر شپ سے مستعفی کیوں نہیں ہو جاتے؟

'گزارہ نہیں گوارا' کلب کو کیوں جوائن نہیں کر لیتے؟

گزارہ کریں گے تو سر نہیں اُٹھے گا۔ گزارہ کرنے کی عادت کو چھوڑ کے بہترین صلاحیت کا مظاہرہ کریں گے تو آپ سر اُٹھا کے جینے کے قابل ہو سکیں گے۔

گزارے کے مارے ساری زندگی پچھتاتے ہیں۔ گزارے کے جال سے بچ نکل جانے والے اُونچی اُڑانوں کے مزے لوٹتے ہیں۔

گزراوقات کا ہدف گزارے کو بھی مشکل بنا دیتا ہے۔ جبکہ اُونچی چوٹیوں کو سر کرنے کی ٹھان لینے والے گزارے کے پتھروں کو پاؤں کی نوک پہ رکھتے ہیں۔

تو پھر گزارہ چھوڑیئے، جینا شروع کیجئے وہ بھی سر اُٹھا کے۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

20 سر اُٹھا کے جینے کا راز

''سر اُٹھا کے جینے کا فیصلہ تو کر لیا۔ اب کس سے سیکھیں کہ سر اُٹھا کے کیسے جیا جائے؟'' ہر کوئی مجھ سے یہی پوچھتا ہے۔

میرا جواب بڑا سادہ ہے۔ ''سر اُٹھا کے جینا وہی سکھا سکتا ہے جو خود سر بلند ہو''

آپ کے ذہن میں کچھ ایسے لوگ موجود ہیں جنہیں اس سفر میں آپ رہنما مان سکتے ہیں؟ کون ہے جو آپ کے لیے 'رول ماڈل' کی حیثیت رکھتا ہے؟

آپ چاہیں تو ایک سے زیادہ لوگوں کو اپنا رول ماڈل بنا سکتے ہیں۔

میری دس سال کی تحقیق نے مجھے سکھایا کہ سر اُٹھا کے جینے والے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

لوگ سات باتوں کے لحاظ سے سر جھکا کے جینے والے لوگوں سے مختلف ہیں۔ ان سات چیزوں کا فرق دونوں قسم کے لوگوں کی زندگیوں میں زمین آسمان کا فرق ڈال دیتا ہے۔

وہ سات چیزیں کیا ہیں؟ وہ سات راز کون سے ہیں؟ یہ راز جاننے کے لیے آپ کو سات زمینیں یا سات آسمان کھنگالنے کی ضرورت نہیں۔ میں نے اپنی زندگی کے کتنے ہی قیمتی سال اس راز سے پردہ اُٹھانے میں لگا دیئے۔ میں نے ہر شعبۂ زندگی کے 'سر اُٹھا کے جینے والے' ہزاروں لوگوں کی زندگیوں کا مطالعہ کیا، ان سے بات چیت کی، اُن کی کامیابی کی کہانی کو گہرائی میں جا کے دیکھا۔ ہر بار کوئی نہ کوئی قیمتی راز میرے ہاتھ لگ ہی جاتا۔

سر اُٹھا کے جینے کے بے شمار قیمتی راز میرے ہاتھ لگتے رہے لیکن یہ سات راز اُن سبھی کامیاب لوگوں کی کہانیوں میں مشترک تھے۔

سر اُٹھا کے جینے کا کوئی بھی خواہشمند انسان ان رازوں کو، ان نشانیوں کو، ان خصوصیات کو اپنا کر، اپنی زندگی کا حصہ بنا کر اپنی زندگی بدل سکتا ہے۔

تو پھر آپ راز جاننے کے لیے تیار ہیں؟

آپ کے لیے میرے پاس ایک خوشخبری اور بھی ہے۔ سر اُٹھا کے جینے والوں نے اپنے اندر یہ خصوصیات کیسے پیدا کیں؟ وہ اپنے دل میں کیا کہتے ہیں؟ خود سے کیا باتیں کرتے ہیں؟ یہ سب بھی ہر راز کے ساتھ میں نے آپ کی خاطر لکھ دیا ہے۔ اب آپ نے کیا کرنا ہے؟ باری باری سر اُٹھا کے جینے کے ایک ایک راز کو سمجھیں اور پھر اُس خاصیت کو اپنے اندر پروان چڑھانے کے لیے وہ سب کچھ خود سے اُٹھتے بیٹھتے، سوتے جاگتے کہتے جائیں جو 'سر اُٹھا کے جینے والے' اپنے آپ سے کہتے ہیں۔

یعنی آج سے آپ نے سر اُٹھا کے جینے والے لوگوں کو اپنا رول ماڈل بناتے ہوئے وہی کہنا ہے جو وہ خود سے کہتے ہیں۔ اپنے بارے میں وہی محسوس کرنا ہے جو وہ محسوس کرتے ہیں۔ اپنی نگاہوں میں خود کو ویسے ہی دیکھنا ہے جیسے کہ وہ دیکھتے ہیں۔

سب سے بڑا راز تو یہ ہے کہ اگر تواتر سے یہ معرکہ سرانجام دیتے رہیں گے تو آپ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

دیکھتے ہی دیکھتے اپنے 'رول ماڈل' کی طرح کی زندگی جینی شروع کر دیں گے، سر اُٹھا کے۔

ایک وارننگ بھی سنتے جایئے: ہوسکتا ہے کہ ہر راز کے بعد کی 'خود کلامیاں' آپ کو کھوکھلی، غیر موثر اور بے کار لگیں۔ مجھے پتہ ہے آپ کو شروع میں یہ جھوٹی لگیں گی۔ آپ کے الفاظ دل میں کیا حلق سے بھی نیچے نہیں اُتریں گے۔ لیکن خدا کے لیے اس 'پراسس' پر بھروسہ رکھتے ہوئے اسے کر گزریئے، اسے کرتے جایئے، اسے کرتے رہیئے، بے شک ایکٹنگ کے سٹائل میں ہی کرتے جایئے۔ جلد ہی یہ جعلی باتیں، کھوکھلی باتیں، جھوٹی باتیں، فرضی باتیں، مصنوعی باتیں.... سچ بن جائیں گی۔ مجھے کیسے پتہ ہے؟ اسی 'پراسس' سے گزر کر تو میں نے خود سر اُٹھا کر جینا سیکھا تھا۔

پہلا راز: 'اپنی قدر کا احساس'

پُر اعتماد لوگوں کی پہلی نشانی یہ ہے کہ وہ اپنی قدر کرتے ہیں۔ اپنی قدر سمجھے بغیر کوئی اعتماد محسوس کر سکتا ہے؟

خود اعتمادی سے محروم لوگوں کی نظر میں خود کی کوئی قدر نہیں ہوتی۔ چونکہ وہ خود کو بے وقعت سمجھتے ہیں اس لیے خود اعتمادی ان کے پاس نہیں پھٹکتی۔ جسے خود اپنی قدر نہیں بھلا لوگ اس کی کیوں قدر کریں۔ سوال یہ ہے کہ اپنی قدر کا احساس ہونے کے لیے کیا لوازمات چاہیے؟

بھئی ظاہر سی بات ہے اچھی شکل وصورت ہو، صحیح قد کاٹھ ہو، گورا رنگ ہو، بڑی سی گاڑی ہو، مہنگا موبائل فون ہو، پوش علاقے میں بڑا سا گھر ہو، بڑی نوکری ہو، بڑے لوگوں میں اُٹھنا بیٹھنا ہو، بُری زبان بگاڑ کے انگریزی بولنی آتی ہو، تو خود بخود اعتماد آجائے گا۔ ان سب چیزوں کے ہوتے ہوئے اعتماد کی کیا مجال کہ اِدھر اُدھر چلا جائے۔

لیکن اصل سوال یہ ہے کہ جس دن ان میں سے کوئی چیز ساتھ نہ نبھا سکی تو اعتماد صاحب کا کیا بنے گا؟ مثلاً وہ نوکری جس پہ اتراتے تھے، وہ گھر جس کا مان تھا، وہ گاڑی جس کے ٹھاٹھ تھے، وہ آفسر جن پہ تکیہ تھا، وہ کپڑے جن میں نفاست تھی، وہ رنگ وروپ جس کے بڑے چرچے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

تھے، وہ فون جس کی رعنائی تھی، وہ برانڈڈ گھڑیاں، قلم، بیلٹ، پرس، گلاسز اور جوتے جن کی چمک تھی، اگر نہ رہے تو اعتماد کی سپلائی لائن کٹ تو نہیں جائے گی؟

چلیں ایک لمحے کو مان لیں کہ خود اعتمادی کو اپنے پاؤں پر کھڑا ہونے کے لیے کسی ٹھوس بنیاد کی ضرورت ہوتی ہے۔ اب اگر وہ بنیاد آپ کے پاؤں کے نیچے سے سرک جائے تو اعتماد گھٹنوں کے بل گر تو نہیں جائے گا؟۔ تو اگر اعتماد کی بنیاد میں محض 'کھوکھلی چیزیں' ہی ہوں تو خبردار رہیے، جس دن یہ چیزیں رُوٹھ گئیں، اعتماد بھی منہ موڑ لے گا۔ اعتماد کو چیزوں سے جوڑ لینے کا مطلب ہے کہ ان چیزوں کے بغیر اعتماد کی بقا خطرے میں پڑ جائے گی۔

اس میں شک نہیں کہ اچھا لباس، خوبصورت گاڑی یا اچھے ادارے میں پڑھنے سے اعتماد بڑھنا چاہیے لیکن یہ بالکل درست نہیں کہ ان میں سے کچھ کم ہوا تو خود اعتمادی رفو چکر ہو گئی۔

اپنی ذات کو قدر کی نگاہ سے دیکھنے کا مطلب ہے کہ آپ جہاں، جس حال میں ہیں۔ آپ کے پاس جو بھی ہے یا نہیں بھی ہے تو اپنی نظروں میں آپ کی اہمیت یا محبت میں کوئی کمی نہیں آئے گی۔ گویا خود اعتمادی کو 'رتی' برابر فرق نہیں پڑے گا۔

'عزتِ نفس' کا مطلب ہے کہ آپ خود اپنی کتنی عزت کرتے ہیں نہ کہ دوسرے آپ کی کتنی عزت کرتے ہیں۔ یہ الگ بات ہے کہ ہم اپنی عزت کا تعین دوسروں کی طرف سے خود کو ملنے والی عزت کی بنا پہ کرتے ہیں۔ اگر کوئی اور ہمیں عزت نہ دے تو ہم خود بھی اپنی عزت کرنی چھوڑ جاتے ہیں۔ اپنی نگاہوں میں اپنا احترام کھو دیتے ہیں۔ اگر عزتِ نفس کا مطلب ''دوسروں کی نگاہوں میں آپ کی کتنی عزت ہے؟'' ہوتا تو پھر اس کا نام 'عزتِ نفس' ہرگز نہیں بلکہ 'عزتِ لوگاں' ہوتا۔

سچ تو یہ ہے کہ دوسرے بھی تبھی آپ کی عزت کرتے ہیں جب آپ خود اپنی عزت کرتے ہیں۔ جو لوگ خود اپنا احترام نہیں کرتے دوسروں سے احترام نہ ملنے کی شکایت وہ کیسے کر سکتے ہیں؟۔ اپنی نگاہوں میں خود کی قدر بڑھانے کے لیے ہر روز خود سے کہیے:

مجھے اپنی زندگی سے محبت ہے

میں اپنی زندگی سے بہت خوش ہوں

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

مجھے اپنی قدر کا پتہ ہے
میں بے وقعت نہیں ہوں
مجھے اپنے ہونے کی خوشی ہے
میں اپنے آپ میں خوش ہوں
میں جیسا ہوں، اس پہ مطمئن ہوں
میں خود کو ناکامیوں کے لائق نہیں سمجھتا
میں دوسروں سے کمتر نہیں ہوں
مجھ میں خود پر ہنسنے کا حوصلہ ہے
میں مثبت سوچ کا مالک ہوں
مجھے اس بات کی پرواہ نہیں کہ دوسرے میرے بارے میں کیا سوچتے ہیں
میں خود کو آئینے میں دیکھ کے خوش ہوتا ہوں
میرے ساتھ رہ کر سبھی خوشی محسوس کرتے ہیں

دوسرا راز: 'ہدف کی جستجو'

خود اعتمادی سے مالا مال لوگوں کو اپنے ہدف کا پیچھا کرنے سے کوئی چیز رُوک نہیں پاتی۔ اپنی ذات پر بھروسہ انھیں بلند مقاصد طے کرنے، اور اُن کے پیچھے پڑ جانے کی طاقت دیتا ہے۔

آپ کتنے پُر اعتماد انسان ہیں؟ اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ کے مقاصد کتنے واضح ہیں۔ کتنے بلند ہیں؟ کتنے شاندار ہیں؟۔ ان اہداف کو حاصل کرنے کے لیے آپ کتنے منظّم ہیں؟، کتنی کوشش کر رہے ہیں؟ کتنی استقامت سے اپنے ہدف کے پیچھے پڑے ہوئے ہیں۔

جتنا خود پہ بھروسہ ہوگا، اتنی ہی ثابت قدمی ہوگی۔ پُر اعتماد کھلاڑی ہو یا طالبِ علم، تاجر ہو یا استاد، سائنسدان ہو یا مزدور کبھی اپنے ہدف سے پیچھے نہیں ہٹتا۔ پُر اعتماد شخص ہدف کی جستجو میں کبھی تھکتا نہیں ہے، رُکتا نہیں ہے۔ پُر اعتمادی اور مایوسی کی آپس میں کبھی نہیں بنتی۔ جو مایوس ہو

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

کے بیٹھا ہو اُسے کیا پتہ خود اعتمادی کی طاقت کیا ہوتی ہے؟۔

خود پر بھروسہ کرنے والے، اعتماد سے بھرپور لوگ ہدف سے نگاہیں نہیں ہٹاتے، اُنہیں مشکلات کی 'باتوں' میں نہیں لگایا جا سکتا۔ حوصلہ شکنی یا تنقید، اُن کا کچھ بگاڑ نہیں پاتی۔ اُن کی جستجو تب تک جاری رہتی ہے جب تک وہ اپنے مقصد کو پا نہ لیں۔ اگر آپ بھی اپنے اندر ہدف کی جستجو کی کوالٹی پیدا کرنا چاہتے ہیں تو میرے ساتھ مل کر کہیے:

مجھے ناکامیوں سے ڈر نہیں لگتا
میں غلطی کرنے پر خود کو مار مار کے ادھ مُوا نہیں کرتا
میں خود کو پچھاڑنے اور سزا دینے کے حق میں نہیں
مجھے اپنی صلاحیتوں میں ذرا بھی شک نہیں ہے
میں جانتا ہوں مجھے زندگی سے کیا چاہیے!
میں اپنے ہدف کے تعاقب میں رہتا ہوں
اپنی زندگی پر مجھے کنٹرول حاصل ہے
مجھے اپنی خوبیوں اور خامیوں کا پتہ ہے
حالات میرے مخالف ہوں تب بھی میں ہمت نہیں ہارتا
میں ماضی میں بھی کامیاب تھا اور مستقبل بھی میری کامیابیوں کا ضامن ہے
میرا ایمان ہے کہ زندگی ایک ہی بار ملتی ہے جسے بھرپور انداز سے جینا چاہیے
میں ہمیشہ کامیاب ہونے کے نت نئے طریقے ڈھونڈتا رہتا ہوں
مجھے خود پر مکمل یقین ہے

تیسرا راز: 'تعلقات بنانے کی مہارت'

تحقیقات بتاتی ہیں کہ پُر اعتماد، صحت مند عزتِ نفس کے مالک لوگ دوسروں سے تعلقات نبھانے کا گُر جانتے ہیں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

خود کو ناپسند کرنے والے، اپنی صلاحیتوں کو شک کی دیمک کے رحم و کرم پہ چھوڑ جانے والوں کے لیے رشتے ناطے پالنا عذاب سے کم نہیں ہوتا۔

اچھے سماجی بندھن بنانے کے لیے دوسروں کے بارے میں اچھا سوچنا ضروری ہے۔ جس نے کبھی خود کے بارے میں اچھا نہ سوچا ہو وہ دوسروں کو خاک اچھا سمجھے گا؟ تعمیری رشتوں کی بنیاد سے باہمی احترام نکال دیں تو باقی کیا بچے گا؟ لیکن جس نے کبھی خود کا احترام نہ کیا ہو، ہمیشہ خود کو جلی کٹی سنائی ہوں، اس کے لیے دوسروں کا احترام آسان کام ہے؟ باہمی احترام نہیں ہوگا تو رشتہ آگے کیسے بڑھے گا؟

فرض کریں آپ کے پاس دو پنسلیں ہیں تو آپ ایک کسی اور کو دے سکتے ہیں۔ اگر ایک ہی ہو تو تھوڑی 'قربانی' دیتے ہوئے وہ بھی کسی اور کے حوالے کر سکتے ہیں۔ لیکن آپ کے پاس ایک بھی پنسل نہ ہو تو ساتھ بیٹھا شخص چاہے جتنا تقاضہ کر لے، جتنی منت کر لے، جتنی ڈیمانڈ کر لے، جتنا جتا لے، آپ اسے پنسل نہیں دے پائیں گے۔ کیوں؟ بات صاف ہے جو چیز آپ کے پاس ہے ہی نہیں بھلا وہ آپ کسی اور کو کیسے دے سکتے ہیں؟

کسی کو کچھ دینے کے لیے اس چیز کا خود آپ کے پاس موجود ہونا ضروری ہے، درست کہا میں نے؟

بالکل اسی طرح جب بات ہو احترام کی، اعتماد کی، بھروسے کی تو وہ شخص دوسروں کو کیسے احترام، اعتماد یا بھروسہ دے سکتا ہے جس کا اپنا کھیسہ خالی ہو؟

یاد رکھئے! اگر آپ کو دوسروں کو عزت دینے میں مشکل پیش آتی ہے، اُنہیں بے آبرو کرنا آسان لگتا ہے تو قصور آپ کا بھی نہیں ہے۔ آپ دوسروں کو عزت دیں گے کہاں سے؟ آپ کا تو اپنا دامن، اپنا اندر خالی کا خالی ہے۔

عزتِ نفس اور خود اعتمادی سے عاری لوگ اپنی ذات کے اندھیروں میں یوں گُم ہو جاتے ہیں کہ اُنہیں دوسروں کی ضروریات اور حقوق دکھائی نہیں دیتے۔ وہ اپنی بے وقعتی کے بوجھ تلے ایسے دبے رہتے ہیں کہ اُن میں ذرا سا سر اُٹھانے کی طاقت نہیں رہتی۔ اسی لیے وہ دوسروں کی

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

موجودگی میں اور بھی دب جاتے ہیں، سُکڑ جاتے ہیں، نروس ہو جاتے ہیں۔ اُن کی زبان خوف سے گُنگ ہو جاتی ہے، ذہن ماؤف ہو جاتا ہے۔ خود سے بیگانگی اُنہیں دوسروں سے بھی بیگانہ بنا دیتی ہے۔ اس کا توڑ کیا ہے؟

دل مانے نہ مانے چیخ چیخ کے، خوش ہو ہو کے، آئینے کے سامنے ڈٹ کے کھڑے ہو کے، خود سے بار بار کہیے:

میں دوسروں سے بات چیت کرتے ہوئے پُر اعتماد رہتا ہوں
مجھے ہجوم یا مجمعے کے سامنے بولنے میں جھجک محسوس نہیں ہوتی
جب ضروری ہو، دوسروں کو انکار کرنا مجھے مشکل نہیں لگتا
اجنبیوں سے ملتے ہوئے میں نروس نہیں ہوتا
مجھے گفتگو شروع اور جاری رکھنے کا فن آتا ہے
اگر مجھے اچھی سروس نہ ملے تو میں شکایت کرنے سے ہچکچاتا نہیں
میٹنگ میں اپنی بات کہنے میں مجھے کوئی مسئلہ نہیں ہوتا
فون پر بات کرتے ہوئے جو چاہیئے مانگنے میں مجھے کوئی عار نہیں ہوتا
باہمی میل جول کے بنیادی اصولوں پر مجھے مکمل عبور حاصل ہے
میں دوسروں کی باتیں دلچسپی سے سنتا ہوں

چوتھا راز: 'زندگی کا مزا'

اگر آپ خود کو بے وقعت سمجھتے ہوں، کوئی ہدف آپ کی جستجو کا محور نہ ہو اور آس پاس طاقت بخش رشتے ناطے نام کی کوئی چیز موجود نہ ہو تو زندگی کا مزا کیا خاک آئے گا؟ پُر اعتماد لوگ زندگی جینے کا فن جانتے ہیں۔ اُنہیں زندگی گزارنے کا ڈھنگ آتا ہے۔ وہ زندگی کے رنگوں میں رنگنے اور نکھار میں نکھرنے کے لیے ہر وقت تیار رہتے ہیں۔

اعتماد سے ویر رکھنے والوں کو مزے سے کیا لگے؟ وہ تو مزے کے نام سے بھاگتے ہیں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ہر اس چیز سے جس میں ذرا ایڈونچر ہو، فن ہو، مستی ہو، سکون ہو، چیلنج ہو وہ بھاگ جاتے ہیں۔ اُنہیں لگتا ہے کہ وہ 'انجوائے' کر نہیں پائیں گے۔ اعتماد کی کمی اُنہیں زندگی کے 'جُوس' کا گھونٹ بھرنے سے رُوکے رکھتی ہے۔

خود پہ بھروسہ رکھنے والوں کو نت نئی چیزوں میں مصروف رہنا اچھا لگتا ہے۔ جبکہ اپنی خود اعتمادی پہ سوالیہ نشان اُٹھانے والوں کو جھجک گھیر لیتی ہے۔ ہچکچاہٹ اُن کے پاؤں کی بیڑی بن جاتی ہے۔ گھبراہٹ اُن سے خوش ہونے، موج میلا کرنے، اپنا آپ نکھارنے، کھل کے ہنسنے اور نئے تجربات سے سیکھنے کا حق چھین لیتی ہے۔

یہی وجہ ہے کہ اعتماد کی کمی کا شکار لوگ بوریت میں جکڑے رہتے ہیں۔ مسکراہٹ اُن سے ناراض ہی رہتی ہے۔ جذبات اور احساسات کے جھولے پہ کبھی وہ پورا چکر نہیں لگا پاتے۔ اُن کی وجہ سے کم ہی کسی اور کے چہرے پہ مسکراہٹ آتی ہے۔ زندگی کو انجوائے 'کرنے' کی بجائے یہ تناؤ اور سٹریس کا شکار رہتے ہیں۔ اگر آپ کو ہنسنا مسکرانا، کچھ نیا کرنا، اَن دیکھی دنیا میں قدم رکھنا، سیکھنے کے لیے دل و دماغ کُھلا رکھنا اور اپنے خول سے باہر نکلنا عجیب، مشکل یا فضول لگتا ہے تو اعتماد کی کمی آپ کے پاؤں کی بیڑی بن چکی ہے۔ اس بیڑی سے خود کو چھڑانے کا وقت آ گیا ہے۔ تو پھر اپنی آزادی کا، خود اعتمادی کا، سر اُٹھا کے جینے کا اعلان کچھ ان الفاظ میں کر دیجیے:

مجھے زندگی میں ہنگامہ، شرارت اور مزا پسند ہے
کوئی لطیفہ یا مزاحیہ بات سناتے ہوئے میں نروس نہیں ہوتا
میں عموماً ری لیکس رہتا ہوں
مجھے اپنی کامیابیوں کی خوشی منانا اچھا لگتا ہے
خوشی کے لمحات کو انجوائے کرتے ہوئے میں ہچکچاتا نہیں
زندگی کو بھرپور طریقے سے گزارنا میرے لیے ذرا مشکل نہیں
کامیابی ملنے پر میں خواہ مخواہ اپنے جذبات قابو میں رکھنے کی کوشش نہیں کرتا
مجھے دوسروں کو ہنسانے میں مزا آتا ہے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

میں باقاعدگی سے مزے والی دلچسپ سرگرمیوں میں مصروفیت ڈھونڈتا ہوں
میں اکثر مسکراتا رہتا ہوں
میں خوشی چھپا چھپا کے رکھنے کا قائل نہیں
اپنے احساسات کا اظہار مجھے آسان لگتا ہے

پانچواں راز: 'پیشہ وارانہ ترقی'

آپ کتنے پُراعتماد ہیں اس کا اندازہ اس بات سے بھی لگایا جا سکتا ہے کہ آپ اپنے شعبے میں روز بروز کتنی ترقی کر رہے ہیں؟

پُراعتماد لوگ ترقی پاتے ہیں، اعتماد سے عاری لوگ رُکے رہتے ہیں۔ ایک ہی موقع جب ان دو مختلف قسم کے لوگوں کے ہاتھ لگتا ہے تو اعتماد والا اس کو آگے بڑھ کر جھپٹ لیتا ہے جبکہ اعتماد نہ رکھنے والا ڈر کے دو قدم پیچھے ہٹ جاتا ہے۔

آپ کس طرف ہیں؟

پُراعتمادی کامیابی کی سیڑھی پر آپ کی چڑھائی کی رفتار بڑھا دیتی ہے۔ اعتماد کے بل بوتے پر آپ مشکل کام سرانجام دینے میں پہل کرتے ہیں۔ مواقع کی کھوج میں رہتے ہیں۔ مشکلات کو بطور چیلنج دیکھنے لگتے ہیں۔ وہ سوال پوچھتے ہیں جنہیں پوچھنے سے باقی لوگ جھجکتے ہیں۔ وہ قدم اُٹھاتے ہیں جنہیں اُٹھانے سے دوسرے ہچکچاتے ہیں۔ آپ کے اعتماد کی اندھی طاقت آپ سے بڑے بڑے کام کروا دیتی ہے۔ آپ اپنی کمپنی، ادارے یا شعبے کے لیے وہ کارنامے سرانجام دیتے ہیں کہ آپ کی بلے بلے ہو جاتی ہے۔

خود پہ بھروسہ رکھنے والے لوگ جہاں بھی ہوں، عمر کے جس حصے میں ہوں، جس بھی کام پر مامور ہوں آگے بڑھنے کی راہ نکالتے رہتے ہیں۔

آپ گھریلو خاتون ہیں، اُستاد ہیں، طالبِ علم ہیں، ذاتی کاروبار کرتے ہیں، دکان چلاتے ہیں، کوئی ادارہ چلاتے ہیں، ملک چلاتے ہیں یا ریڑھی لگاتے ہیں..... اگر آپ پُراعتماد

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ہیں، خود پہ بھروسہ رکھتے ہیں تو میں یقین سے کہہ سکتا ہوں آپ کا ہر روز گزشتہ دن سے بہتر گزرتا ہوگا۔ آپ ہر روز ترقی کر رہے ہوں گے۔ ہر روز خود کو سنوارنے کے لیے پوری جان لڑا رہے ہوں گے۔ اگر ایسا نہیں ہے تو پھر تیاری شروع کیجئے اور میرے ساتھ کہیے:

میرا کیریئر صحیح سمت میں جا رہا ہے

کام کے معاملے میں اپنی مہارت پر مجھے شک نہیں

کمپنی میں اپنے سے سینئر لوگوں سے بات چیت کرنے میں مجھے دشواری نہیں ہوتی۔

جو کام میں نہیں کرنا چاہوں اسے طریقے سے انکار کرنا مجھے آتا ہے

اگر آج میری نوکری چھوٹ جائے تو مجھے یقین ہے کہ اگلی نوکری لینا میرے لیے مسئلہ نہیں۔

مجھے کسی پیشہ وارانہ میٹنگ یا کانفرس وغیرہ میں پریزنٹیشن دینا پسند ہے

مجھے اپنی کمپنی میں اس سے بہتر پوزیشن پہ ہونا چاہئے

مجھے اپنی خامیوں کا علم ہے اور اُنہیں بہتر بنانے کا پلان بھی میں نے بنا لیا ہے۔

میں تنقید کو خندہ پیشانی سے قبول کرتا ہوں

چھٹا راز: 'خود کا خیال'

عزتِ نفس بڑھتی ہے تو خود کا خیال بھی بڑھ جاتا ہے۔

عزتِ نفس کا سادہ ترین مطلب ہے ''آپ خود کو کتنا پسند کرتے ہیں''۔ جتنی عزتِ نفس زیادہ ہوگی انسان خود کی اتنی ہی پرواہ کرے گا۔ اپنی ضروریات کا خیال رکھے گا۔ خود کی قدر کرے گا۔ اپنے آپ سے محبت کرے گا۔

اپنے آپ سے یہ محبت اس نفسیاتی بیماری سے مختلف چیز ہے جس میں خود سے محبت میں مبتلا لوگوں کو اپنے سوا کچھ دکھائی نہیں دیتا۔ خود سے محبت آپ کو دوسروں کی ضروریات اور حقوق پورا کرنے کی طاقت دیتی ہے۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

خود اعتمادی اور عزتِ نفس کی کمی کے شکار لوگ اپنی نگاہوں میں بھی خود کو گرائے رکھتے ہیں۔ اُنھیں اپنے جسمانی خدوخال اچھے لگتے ہیں، نہ ہی شخصی خوبیاں۔ ان میں خود سے نفرت کرنے کا جذبہ کوٹ کوٹ کے بھرا ہوتا ہے۔ ہم جس سے نفرت کریں، جو ہمیں ایک آنکھ نہ بھائے بھلا اس کی پرواہ کیوں کرنے لگے ہم؟ اس کی تکلیف پہ تو ہمیں خوشی ہوتی ہے، اس کی ہار تو ہمیں راحت دیتی ہے۔

دوسری طرف خود اعتماد لوگ اپنا خیال رکھتے ہیں۔ اپنے رنگ وروپ سے لے کر چال ڈھال تک، انھیں ہر چیز اچھی لگتی ہے۔ وہ اپنی پراہ کرنے میں شرمندگی محسوس نہیں کرتے۔ اپنا خیال رکھنا اُنھیں خود غرضی محسوس نہیں ہوتا۔ خود غرضی تو یہ ہے کہ اپنا خیال نہ رکھا جائے کیونکہ اپنا خیال نہ رکھنے کی صورت میں ہم اپنے پیاروں کو، دنیا کو وہ سب نہیں دے پائیں گے جو ہم دینے کی اہلیت رکھتے ہیں۔

خود ہی بتائیے کہ اپنی شخصیت میں چھپے نایاب تحفے دُنیا کو دے دینا خود غرضی ہے یا خود ملامتی کے خُول میں بند رہ کے ان تحفوں کو چھپائے رکھنا؟

آپ کی ذات میں اعتماد آئے گا تو وہ چھپے تحفے، جنہیں اس سے پہلے کبھی آپ نے 'تحفے' سمجھا ہی نہیں ہوگا اچانک آپ کو نظر آنے شروع ہو جائیں گے۔

'اچانک' کا کیا مطلب؟ پہلے وہ تحفے نظر کیوں نہیں آئے؟ نظر آتے ضرور ہیں لیکن آپ اُنھیں کوئی اور نام دے دیتے ہیں۔ مثلاً بوجھ، محرومی، اذیت، عذاب وغیرہ وغیرہ۔

ابھی بھی سمجھ نہیں آئی؟ تو سنیئے میں جن سکولوں میں پڑھا وہ مجھے ہر لمحے اپنی محرومی کا احساس دلاتے تھے۔ بے درودیوار سکول، جہاں کرسیوں کی بجائے ٹاٹ ہوتے تھے۔ جہاں رنگ برنگی یونیفارم کی بجائے ایک میلی شلوار قمیض ہوتی تھی، جہاں تخلیقی صلاحیت کی نشوونما کی بجائے خوف کا راج ہوتا تھا۔ وہ سکول تب مجھے بوجھ لگتے تھے۔ میلوں پیدل چل کر سکول پہنچنا عذاب سے کم نہیں لگتا تھا۔

آج پتہ چلا کہ وہ قدرت کے انمول تحفے تھے۔ میرا اعلیٰ سکولوں میں نہ پڑھ پانا ہی

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

میری طاقت ہے۔ اگر میں ان بے حال، بے سروسامانی کے مارے، بغیر چھتوں اور دیواروں کے سکولوں میں نہ پڑھتا تو آج سر اُٹھا کے جینے کی میری باتیں کون سنتا؟۔ آج کا بوجھ کل کا تحفہ بھی ہو سکتا ہے۔ اس تحفے کی ابھی سے قدر کریں۔ خود کی قدر کریں۔ اپنا خیال رکھیں۔ خودغرضی سے بچیں۔ اپنی پرواہ کریں گے تو دُنیا آپ کی پرواہ کرے گی۔

چلیں پھر ہو جائیں آئینے کے سامنے کھڑے اور اپنی سُریلی آواز میں اپنے کانوں میں سرگوشی میں کہیں:

میں ایک ہفتے میں کم از کم تین بار ایکسرسائز کرتا ہوں

میرا لائف سٹائل صحت مندانہ ہے

میں صحت بخش کھانے کھاتا ہوں

میں اپنی شکل وصورت سے مطمئن ہوں

میں باقاعدہ طور پر دانتوں اور آنکھوں کے ڈاکٹر کے پاس جاتا ہوں

میں وقتاً فوقتاً اپنا مکمل جسمانی معائنہ کرواتا رہتا ہوں

میں ہر روز سٹریس سے بچنے کے لیے خود کو ری لیکس رکھتا ہوں

میں سال میں کم از کم تین دفعہ چھٹی منا کے خود کو بریک دیتا ہوں

میری زندگی میں ایسے کوئی معاملات نہیں جنھیں حل کرنے کا میرے پاس وقت نہ ہو۔

میں کبھی وقت کی کمی کی شکایت نہیں کرتا

میں ہر ہفتے اپنے مشاغل اور پسند کی چیزوں کے لیے وقت نکالتا ہوں

میں اپنا خیال رکھنے کے معاملے میں خود پہ کڑی نظر رکھتا ہوں

ساتواں راز: 'جیت کا تسلسل'

زندگی کبھی کبھار نہیں، تسلسل سے کامیابیاں مانگتی ہے۔ کامیابی مستقل مزاجی کو پسند کرتی ہے۔ حادثی طور پر چمپئین بن جانے اور اگلے ہی دن اناڑیوں کی طرح چاروں شانے چِت ہو

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

جانے والوں کو کامیابی پکا دوست نہیں بناتی۔

فتوحات کو تواتر سے اپنے نام کرنے کے لیے بلا ناغہ تیاری کرنے کی ضرورت ہوتی ہے

نصرت فتح علی خان عالمگیر شہرت اور پذیرائی پا لینے کے بعد بھی کیوں ہر روز اٹھارہ اٹھارہ گھنٹے کی ریاضت کیا کرتے تھے؟۔ سکوائش کا کم عمر ترین عالمی چمپئین بننے کے بعد بھی کون سی چیز ہر روز جہانگیر خان کو تکلیف دہ مشقتوں سے گزرنے پہ اُکساتی تھی؟

سر اُٹھا کر جینے والوں کو جب 'جیت' کا ذائقہ لگ جاتا ہے تو پھر وہ اس ذائقے کو بار بار چکھنے کے لیے ہر حد تک جانے کو تیار رہتے ہیں۔ جہانگیر خان جیسے چیمپیئن کے لیے ایک کے بعد دوسری جیت 'آکسیجن' کی طرح ضروری ہوتی جاتی ہے۔ جیت کی یہی تڑپ اسے کھیل کی تاریخ کا سب سے کامیاب کھلاڑی بنا دیتی ہے۔ جو اپنی 'پُر مشقت ریاضتوں' کے بل بوتے پر لگاتار پانچ سو پچپن میچوں میں ناقابلِ شکست رہا۔ تواتر سے کامیابی سمیٹنے کے لیے ڈسپلن کے ساتھ ہر روز جیت کو نئے سرے سے تلاش کرنا پڑے گا۔ اس تلاش پہ نکلتے ہوئے خود سے کہتے جایئے:

میں مسلسل سیکھتا اور ترقی کرتا رہتا ہوں

مجھے نئی چیزیں کرنے کا شوق ہے

میں تسلسل کے ساتھ خود کو بہتر بنانے کے پلان بناتا رہتا ہوں

مجھے اپنے مقاصد کا علم ہے اور ان کی جستجو سے میں کبھی رُکا نہیں۔

مجھے تبدیلی اور نیا پن پسند ہے۔

مجھے منفرد اور مختلف قسم کی چیزیں اچھی لگتی ہیں

ورائٹی کے بغیر مجھے زندگی بور لگتی ہے

میں اپنے آس پاس کے لوگوں کو زیادہ کامیاب بنانے کی کوشش کرتا ہوں

کامیابی کے لیے جو مہارت، وسائل اور لوگ چاہئیں، وہ سب میرے پاس ہیں

میرا ایک گرو ہے جو ہر وقت مجھے بہترین کی طرف دھکیلتا رہتا ہے

میں نتائج اور واقعات کے انتظار میں بیٹھنے کی بجائے کر دکھانے میں یقین رکھتا ہوں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

میں خود کو سنوارنے کے لیے ٹریننگ، سیمنار اور کانفرنس وغیرہ میں باقاعدگی سے جاتا ہوں۔

میری سمت اور منزل میرے ہاتھ میں ہے۔

میں اسی لمحے بغیر پچھتاووں کے مرنے کو تیار ہوں۔

میں مستقبل کے بارے میں بے حد پُر اُمید ہوں

اس لمحے میں مجھے کسی چیز سے چھپنے یا ڈرنے کی ضرورت نہیں

مجھ میں کامیاب ہونے کی لگن، طاقت، حوصلہ اور جذبہ ہے

میرے پاس ہر چیز میں خود کو کامیابی دلوانے کا پلان ہوتا ہے

میں اپنے مقاصد میں ناکامی سے گھبراتا نہیں

میں ہدف کے تعاقب میں غلطیاں کرنے سے بالکل نہیں ڈرتا

وقتی کامیابی کی جو بھی قیمت دینی پڑے میں تیار ہوں

کیا آپ قیمت چکانے کے لیے واقعی تیار ہیں؟

سر اُٹھا کے جینے کے ساتوں راز اب آپ کے لیے راز نہیں رہے۔ راز جان لینے کے بعد بھی اگر کوئی کسمپرسی، مجبوری، بے کسی، محرومی اور گمنامی کی زندگی جیتا ہے تو کتنے افسوس کی بات ہوگی۔

تو پھر دکھا دیجئے دنیا کو اپنا اُٹھا ہوا سر۔ منوا دیجئے سب کو اپنی صلاحیت کا لوہا۔ جھٹلا دیجئے اپنے بارے میں دوسروں کے گھٹیا خیالات۔ حیران کر دیجئے سبھی کو اپنے کمالات سے۔ ہٹا دیجئے پردہ اپنی ان دیکھی کارکردگی سے۔ اور بن جایئے مثال اُن لوگوں کے لیے جنہیں سر اُٹھا کے جینا ابھی بھی خواب لگتا ہے۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

21 تھکن کا وائرس

''میں تھک گیا ہوں''

''تھکن سے جان نکل رہی ہے''

''میں تھکن سے چور چور ہوں''

''اس تھکن نے مجھے کہیں کا نہیں چھوڑا''

''میں تھک کے گر گیا ہوں''

''تھکاوٹ اُترے گی تو کچھ آگے سوچوں گا''

'تھکن کا وائرس' جیسے ہی ہمارے ذہن میں ڈیرے ڈالتا ہے ہمارا سم آرام کی فرمائشیں شروع کر دیتا ہے لیکن تھکن کو ضد ہے، انرجی سے، ش سے، ولولے سے اور لگن سے۔

تھکن ہمیں ہر لمحے قائل کرتی ہے کہ بیٹھ جاؤ، رُک جاؤ، گر جاؤ،

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

مرجاؤ۔ جبکہ زندگی کے 'رِنگ' میں جیت تو اُسی کی ہوتی ہے جو تھکتا نہیں، جو گرتا نہیں، جو جھکتا نہیں، جو تھکنے کے بعد بھی ہار نہیں مانتا۔

تھکن کے آگے جیت ہے۔ ہر روز اپنی 'تھکاوٹ' کی حدوں سے آگے گزر جانے والے نئے کامیابیاں رقم کرتے ہیں۔ تھکن کی صداؤں پہ لبیک کہنے والوں سے کامیابی منہ موڑ لیتی ہے۔

کیا آپ کبھی ایسے شخص کو ملے ہیں جو پچیس تیس سال کا ہو لیکن کہہ رہا ہو ''یہ میری کوئی کام کرنے کی عمر ہے؟'' کیا آپ بھی یہ سمجھتے ہیں کہ آپ بہت جلدی تھک جاتے ہیں؟۔

آپ زندگی میں آرام کرنے نہیں آئے، آپ کو فیصلہ کرنا ہے کہ آپ کو زندگی میں آرام و سکون چاہیئے یا سر اٹھا کے جینے کا مزہ! اگر آپ کو سر اٹھا کے جینا ہے تو آپ کو مسلسل خود کو فٹ رکھنا ہے، اپنی صلاحیتوں کو اپ ڈیٹ رکھنا ہے، اپنے علم کو تازہ رکھنا ہے۔

آپ تھکن کی 'طاقت' کو 'انڈر اسٹیمیٹ' مت کریں۔

تھکن سے زیادہ دہشت ناک لفظ آپ کی نظر سے کبھی گزرا ہے؟ ایک تھکن زدہ سیاستدان پوری قوم کا سودا کر سکتا ہے۔ تھکن زدہ پولیس شہروں کے شہر لٹوا سکتی ہے۔ تھکن زدہ والدین بچوں کا مستقبل برباد کر سکتے ہیں۔ تھکن زدہ ٹی وی اینکر زخبروں کی سنسنی سے پورا ملک ہلا سکتے ہیں۔ تھکن زدہ ڈاکٹر لوگوں سے زندگی کا حق چھین سکتا ہے۔ تھکن زدہ لکھاری نا اُمیدی کے پہاڑ کھڑے کر سکتا ہے۔ تھکن زدہ موسیقار نیند کی گولی کا متبادل میوزک تیار کر سکتا ہے۔ تھکن زدہ دانشور لوگوں سے سوچنے سمجھنے کی صلاحیت صلب کر سکتا ہے۔ تھکن زدہ کھلاڑی قوم کو ورلڈ کپ سے محروم کر سکتا ہے۔ ایک تھکن زدہ استاد پوری نسل کو برباد کر سکتا ہے۔ ایک تھکن زدہ باپ پورے خاندان کا مستقبل تباہ و ویران کر سکتا ہے۔ ایک تھکن زدہ لیڈر پوری ملت کو صدیوں پیچھے دھکیل سکتا ہے۔ ایک تھکن زدہ چیف ایگزیکٹو پوری کمپنی کا مستقبل داؤ پر لگا سکتا ہے۔

تھکن نقصان دہ ہے۔ ارادوں کی تھکن، باتوں کی تھکن، لہجوں کی تھکن ..... کسی صورت قابلِ قبول نہیں۔

تھکن کی ماری پالیسیاں، تھکن کی ماری حکومتیں، تھکن کے مارے شہری، تھکن کی ماری

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

عدالتیں، تھکن کی ماری مینجمنٹ، تھکن کا مارا معاشرہ، تھکن کی ماری قوم.....ان میں سے کسی بھی تھکن کے آگے ہتھیار ڈالنا سر اُٹھا کے جیو کے عزم کے خلاف کھلی سازش ہے۔

آپ تھکن کے لفظ کو اپنی ڈکشنری سے، زندگی سے نکال کیوں نہیں دیتے؟

لیکن ہم سمجھوتہ کر لیتے ہیں، ہم مان لیتے ہیں کہ ہم تھکے ہوئے ہیں۔ آپ کا یہ مان لینا کہ آپ تھکے ہوئے ہیں، اگلے کئی گھنٹوں تک آپ کو ہڈحرامی کی گہرائیوں میں لے جا سکتا ہے۔ ہم دنیا میں اس لیے نہیں آئے کہ اپنی تھکن کا پرچار کرتے رہیں۔

کیا آپ کسی شخص کو جانتے ہیں جو جب بھی ملے کہتا ہے کہ ''میں تھکا ہوا ہوں''؟

ایسے شخص سے مل کر آپ کیسا محسوس کرتے ہیں؟

میں دعوے سے کہہ سکتا ہوں کہ یہ شخص آپ کی توانائی بھی نچوڑ لے گا۔ آپ کی موٹیویشن کو بھی کھوکھلا کر دے گا۔ چاہے آپ کا سر درد ہو رہا ہو، چاہے آپ نیند سے نڈھال ہوں، چاہے ٹانگوں پہ کھڑے رہنا محال ہو رہا ہو، خدا کے لیے کبھی خود پہ ترس کھاتے ہوئے مت کہیئے کہ ''میں تھکا ہوا ہوں''۔

میرے عزیز دوست فرحان مسعود نے کل مجھے بتایا کہ وہ پچھلے کئی گھنٹوں سے نہیں سویا۔ اُس نے اپنے آپ کو عادی کر لیا ہے کہ وہ 72 گھنٹوں تک بغیر سوئے، بغیر تھکے اپنا کام مکمل کر سکتا ہے۔ وہ بھی میری اور آپ کی طرح کا جیتا جاگتا انسان ہے۔ اس کی بھی میری اور آپ کی طرح بنیادی حیاتیاتی ضروریات ہیں لیکن انسان کچھ بھی کر سکتا ہے، جب اُس کے سامنے کوئی ہدف ہو، مقصد ہو، منزل ہو، ٹارگٹ ہو اور کر دکھانے کی تڑپ ہو۔

میں ہرگز یہ نہیں کہہ رہا کہ آج سے آپ آرام کرنا اور سونا چھوڑ دیں۔ بس ضرورت سے زیادہ آرام، سکون، نیند اور ہڈحرامی کو خیرباد کہہ دیں۔ آپ اور آپ کی منزل کے درمیان تھکن نامی 'سوتن' کی کوئی گنجائش نہیں۔

خاص طور پر نوجوانوں سے ہاتھ باندھ کے کہنا چاہتا ہوں کہ اپنے آرام اور سکون کو پیارمت کیجیے۔ اگر کچھ بن کے دکھانا ہے، سر اُٹھا کے جینا ہے تو تھکن کی جان چھوڑ دیجیے۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

میں یونیورسٹی میں پڑھنے کے ساتھ ساتھ فل ٹائم نوکری کرتا تھا۔ صبح آٹھ بجے کلاس شروع ہو جاتی تھی۔ دوپہر دو بجے کے بعد نوکری پر چلا جاتا اور رات تقریباً ساڑھے دس بجے فارغ ہوتا تھا۔ واپس آ کر یونیورسٹی کی Assignments، دفتر کا بچا کھچا کام چار بجے تک جاری رہتا۔ صبح آٹھ بجے پھر کلاس لینی ہوتی تھی۔ میں اپنی زندگی میں دو ڈھائی سال تک صرف دو تین گھنٹے سوتا رہا ہوں۔ کیونکہ سر اُٹھا کر کے جینے کی دُھن نے میرا آرام سکون، نیند چھین لی تھی۔ ایک جنون تھا کہ یہی وقت ہے، یہی لمحہ ہے اپنی زندگی سنوارنے کا۔

آپ اس وقت تھکے ہوئے ہیں یا پُر جوش، آپ کا جواب نہ صرف آپ کی بلکہ آپ سے وابستہ لوگوں کی زندگیوں کو بھی متاثر کر سکتا ہے۔

تھکن کو زندگی کی تھکن میں مت بدلنے دیجئے۔

اگر آج آپ نے محنت کی، خود کو سنوارا تو آپ ہی کا کل سنورے گا۔ گھر کے ایک فرد نے میری یہ بات سمجھ لی تو پورا خاندان بدل سکتا ہے۔ اگر ٹیم کے اندر کسی ایک شخص نے اس بات کو اپنا لیا تو اُس شخص کی طاقت ٹیم کو نئی انرجی سے بھر دے گی۔ اگر سرکاری ادارے کے کسی ایک شخص نے میری یہ بات سن لی تو وہاں کرسیوں پر بیٹھے بلکہ آدھے لیٹے ہوئے بے شمار لوگ، تھوڑا سا اٹھ کے بیٹھ جائیں گے کیونکہ انہیں احساس ہوگا کہ تھکن کتنا بڑا وائرس ہے۔

تھکن کی طرح انرجی بھی ایک وائرس ہے۔ انرجی کا وائرس بھی ٹرانسفر ہوتا ہے۔ تھکن کی طرح انرجی بھی ایک سے دوسرے کو 'لگ' جاتی ہے۔ اب آپ نے فیصلہ کرنا ہے، آپ نے انرجی ٹرانسفر کرنی ہے یا تھکن کا وائرس۔

جب لوگوں، ٹیموں، قوموں، ملکوں اور اداروں کو تھکن لگ جاتی ہے تو وہ آہستہ ہو جاتے ہیں پھر رینگنا شروع کر دیتے ہیں۔ لیکن اُن کی تھکن کا لحاظ کر کے باقی لوگ انتظار نہیں کرتے، تیز بھاگتے ہیں۔ تھکے تو وہ بھی ہوتے ہیں لیکن وہ تھکاوٹ کو اپنے اُوپر طاری نہیں کرتے۔ ایسے کامیاب ادارے، ایسے معاشرے، ایسے افراد، ایسی ٹیمیں، ایسے خاندان اور ایسی قومیں جنہیں تھکن کی بیماری لگ جاتی ہے، برباد ہو کے رہ جاتے ہیں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

تھکن زدہ 'کامیاب' لوگ یہ سمجھنے لگتے ہیں کہ انہیں ہر چیز کا توڑ نکالنا آتا ہے، ان کے پاس ہر سوال کا جواب موجود ہے۔ جو کچھ اُن کے ہاتھوں میں ہے وہ ہمیشہ رہے گا پھر وہ کیوں دوبارہ سے اپنے ہاتھوں کو تعمیر کے لیے گارے میں ڈالیں؟ وہ سمجھتے ہیں کہ ان کو کوئی جلدی نہیں ہے اس لیے وہ تھوڑا رُک کے آرام کر سکتے ہیں اور وہ خود کو 'جتا' سکتے ہیں کہ وہ بہت زیادہ تھکن زدہ ہیں۔

اگر ہم دنیا کے دو بڑے اداروں جنرل موٹرز اور ٹویوٹا کی مثال لیں تو ہمیں جنرل موٹرز کے پیچھے رہ جانے اور اتنی بڑی کامیابی حاصل کرنے کے بعد پیچھے رہ جانے کے پسِ پردہ تھکن کی بیماری کا ہاتھ دکھائی دیتا ہے۔

جنرل موٹرز نے سمجھ لیا تھا کہ ہم تو اس کاروبار کے شہنشاہ ہیں اور اب ہم آرام کر سکتے ہیں، بیٹھ کے اس کامیابی کو انجوائے کر سکتے ہیں، لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ لیکن دوسری طرف ٹویوٹا نے اتنی بڑی کامیابی آنے کے بعد بھی کبھی اپنے چہرے پر تھکن کے آثار نمایاں نہیں ہونے دیئے۔ وہ آج بھی اپنے لوگوں کی تربیت میں ہزاروں گھنٹے لگاتے ہیں، اُن کی نظر مسلسل اپنے مقاصد اور پلان پر لگی رہتی ہے۔ وہ ہر وقت اپنے آنے والے کل کے لیے آج میں خود کو تیار کرنے کے لیے تیار ہیں۔

کیا آپ خود کو تھکن زدہ سمجھتے ہیں؟ کیا آپ نے ابھی سے بریکیں لگانی شروع کر دی ہیں؟ کیا آپ کے اندر سست رفتاری اور کم رفتاری کے اثرات نظر آنا شروع ہو گئے ہیں؟ کیا آپ خود کو ہر وقت تیار اور قائل کرتے رہتے ہیں کہ میں تھک گیا ہوں؟ مجھے رُک جانا چاہئے؟ سو جانا چاہئے؟ اگر اس حد تک پہنچ گئے ہیں تو یہ یاد رکھیے کہ آپ کو پتا بھی نہیں چلے گا، لوگ روندتے ہوئے آپ کے اوپر سے گزر کر اپنی کامیابی کے جھنڈے گاڑتے جائیں گے۔ اس وقت آپ سر اُٹھا کے نہیں جی پائیں گے۔

تھکن کا توڑ کیا ہے؟

کام سے محبت، زندگی سے محبت، اپنے آپ سے محبت۔ محبت سے کیے جانے والے کسی کام میں، میں نے آج تک کبھی کسی کو تھکتے ہوئے نہیں دیکھا۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

کیا آپ نے کبھی چھوٹے بچوں کو تھکن کی شکایت کرتے ہوئے دیکھا ہے۔ بچے کیوں نہیں تھکتے؟ کئی بار بچے گھر کے لان یا پارک میں بھاگ بھاگ کے ایسے کھیل رہے ہوتے ہیں کہ بڑے اُنہیں دیکھ دیکھ کے ہی تھک جاتے ہیں۔

بچے اس لیے نہیں تھکتے کیونکہ وہ جو بھی کر رہے ہوں دل سے کرتے ہیں۔ ہم بڑوں کو ان کے کام کتنے بھی احمقانہ، فضول اور بے تکّے لگیں، بچوں کے ولولے اور جوش میں کوئی فرق نہیں آتا۔

بچے اس لیے نہیں تھکتے کہ ان میں ہر لمحہ کچھ نیا کرنے کی خواہش انگڑائیاں لیتی رہتی ہے۔ ان کا تجسس اُنہیں چین سے بیٹھنے نہیں دیتا۔ نت نئے تجربات کا شوق اُنہیں مصروف رکھتا ہے۔ تھکن کے وائرس سے ملاقات کا ان کے پاس وقت ہی کہاں ہے؟

اب پتہ چلا کہ بچے کبھی بوریت کی شکایت کیوں نہیں کرتے۔

اگر آپ نے تھکنا ہی ہے تو اپنی آرام طلبی سے تھکیں۔ تھکنا ہی ہے تو اپنے بے جا بہانوں سے تھکیں۔ پست زندگی کی پست چیزوں سے تھکیں۔ گزارے سے تھکیں، اوسط سے کم تر رہنے کی سوچ سے تھکیں۔ اُس صُحبت سے تھکیں جو آپ کو اُوپر اُٹھتا دیکھ نہیں سکتی۔ اُن دوستوں سے تھکیں جو آپ کو چیلنج نہیں کرتے۔ اس نوکری سے تھکیں جو آپ کو کہیں نہیں لے جا رہی۔ اُس رویے سے تھکیں جو آپ کو کمزور کرتا ہے۔ اس عادت سے تھکیں جس نے آپ کو شرمندہ کیا ہے۔ اس ڈر سے تھکیں جو آپ کو اپاہج کر رہا ہے۔ اس رشتے سے تھکیں جو آپ کو کھوکھلا کر رہا ہے۔ اور تھکنا ہے تو اس تھکن سے تھکیں جس نے آپ کو کہیں کا نہیں چھوڑا۔

تھکن کے وائرس سے بچیئے اور اس کو بدل دیجیئے، طاقت کے وائرس سے، انرجی کے وائرس سے اور ساتھ ہی خود بخود بدل جائے گی 'سر جھکا کے جیو' کی زندگی 'سر اُٹھا کے جیو' کی زندگی سے۔

تو کیوں نہ ہم تھکن کی جان چھوڑ دیں۔ تھکاوٹوں سے پرہیز شروع کریں۔ اپنے جسم کی آرام کی 'جائز' ضرورتوں کو نظر انداز کیے بغیر آرام طلبی کے بے جا مطالبوں کو یکسر رد کر دیں۔

میں آرام، نیند اور سکون کے خلاف نہیں ہوں لیکن 21 سال کی عمر میں آرام اور نیند کی

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

خاطر لڑنے مرنے پہ اُتر آنا مجھے منظور نہیں۔

آرام اور نیند کو قربانی کے لیے وجہ چاہیئے ہوتی ہے؟ جس دن وہ وجہ آپ کے ہاتھ لگ گئی آپ کا سکون، چین، نیند، آرام سب اُڑ جائے گا۔ بدلے میں آپ کو کیا ملے گا؟

زندگی بھر کا آرام، دل کا اطمینان، رُوح کا سکون اور سر اُٹھا کے جینے کا تحفہ۔ اس تحفے کو دوسروں کو ضرور بانٹئے گا۔

☆☆☆

urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

22 خود پہ بھروسہ

خوداعتمادی کہتے کسے ہیں؟

خوداعتمادی سے مراد ہے اپنی صلاحیت پہ بھروسہ۔

خوداعتمادی آتی کہاں سے ہے؟

جب ہمارے دل کے سمندر میں 'عزتِ نفس' کی لہریں ٹھاٹھیں مار رہی ہوں۔ خوداعتمادی کے چشمے کا منبع، عزتِ نفس ہے۔ گویا عزتِ نفس اعتماد کا سرچشمہ ہے۔ کسی شخص میں جتنا عزتِ نفس کا احساس بڑھتا جائے گا، خوداعتمادی بھی اتنی ہی بڑھتی چلی جائے گی۔

عزتِ نفس کیا ہے؟

سادہ زبان میں ''آپ اپنی کتنی قدر کرتے ہیں؟''

خود اپنی نگاہوں میں آپ کا کیا مقام ہے؟ اور اس سے بھی زیادہ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

آسان تعریف، آپ کو خود سے کتنی محبت ہے؟ 'عزتِ نفس' کا مطلب ہے کہ آپ اپنی کتنی قیمت لگاتے ہیں؟ آپ خود کو انتہائی سستا سمجھتے ہیں یا انمول؟ آپ خود کی اہمیت، مقام اور محبت کا کتنا تخمینہ لگاتے ہیں؟ اپنے آپ کو کتنا قیمتی جانتے ہیں؟

اپنی قیمت کے اس تعین کے بعد ہی آپ فیصلہ کرتے ہیں کہ خود کو پیار سے رکھنا ہے یا سڑک پہ پھینک دینا ہے؟ خود کو گراں قدر چیز سمجھ کر سنبھال سنبھال کے رکھنا ہے یا کوڑی کے بھاؤ بیچ دینا ہے؟ اپنی باتوں کو سنجیدگی سے لینا ہے یا خود کو ہر وقت اپنے اور دوسروں کے مذاق کے نشانے پہ رکھنا ہے؟

اپنی ذات کے 'ذاتی تجزیئے' کے بعد لوگوں کے پاس محض دو راستے ہوتے ہیں۔ خود کو قبول کر لیں یا رد کر دیں۔ زیادہ تر لوگ کیا کرتے ہیں؟ اپنا 'سخت' جائزہ لینے کے بعد خود کو دھتکار دیتے ہیں، قبول نہیں کرتے، رحم یا معافی کے لائق نہیں سمجھتے۔

ہم کون ہیں اور کیا کر سکتے ہیں کا درست جواب چھ ارب میں سے کتنے لوگوں نے صحیح معنوں میں ڈھونڈ لیا ہوگا؟

بمشکل چند لاکھ نے..... یہی وجہ ہے کہ سر اُٹھا کے جینے والے سچ مچ 'لاکھوں میں ایک' کہلوانے کے سچے مستحق ہیں۔

''ہم کون اور کیا ہیں؟'' کا جواب طے کرتا ہے کہ ہم اپنے ساتھ کیا سلوک روا رکھیں گے؟ زندگی کو کیسا چہرہ دکھائیں گے؟ لوگوں سے کیا برتاؤ کریں گے؟ رشتے ناطے کتنے اچھے نبھائیں گے؟ اور کامیابیوں کے سکور بورڈ پر کیا کارکردگی دکھائیں گے؟

میں آپ کو یقین سے کہہ سکتا ہوں کہ اگر آپ کو سچ مچ پتہ چل جائے کہ آپ کون ہیں؟ کیا چیز ہیں؟ کتنے اہل ہیں؟ تو نہ صرف آپ خود حیرت سے پاگل ہو جائیں بلکہ دنیا کو بھی ہلا کے رکھ دیں۔

''میں کون ہوں؟'' کا جواب پا لینے والوں کو دنیا سلام کرتی ہے۔ زمانہ اُنہیں یاد رکھتا ہے۔ وہ سالوں بعد بھی تاریخ کے اوراق پر اپنے گہرے نقوش چھوڑ جاتے ہیں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

لیکن خود کو نہ جان پانے والوں کو دوسرے کیسے جانیں گے؟ ''میں کون ہوں؟'' کے جواب سے نابلد کروڑوں لوگوں سب کچھ ہوتے ہوئے گمنامی کے اندھیروں میں گم ہو جاتے ہیں۔

اگر آپ اپنے خوابوں میں موجود زندگی کو سچ میں گزارنے کی آرزو رکھتے ہیں تو آپ کو یہ یقین رکھنا ہے کہ اس زندگی کو سچ بنانے کی صلاحیت آپ کے اپنے اندر موجود ہے۔ آپ دل کی گہرائیوں سے اس 'سچ' کو مان کیوں نہیں لیتے کہ جو محنت، لگن، ولولہ، قابلیت اور مہارت اس زندگی کو پانے کے لیے درکار ہے وہ سب آپ کے اندر پہلے سے ہی رکھ دی گئی ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے کسی پرندے کے اندر اونچی اڑان کی طاقت، جیسے کسی گھوڑے میں سبک رفتاری سے بھاگنے کی طاقت، جیسے کسی اونٹ میں پانی کو ہفتوں اپنے اندر ذخیرہ رکھنے کی طاقت، جیسے کسی پھول میں خوشبو لٹانے کی طاقت، جیسے کسی عقاب میں بلندیوں کو چھونے کی طاقت یا کسی دریا میں اپنا رستہ خود بنانے کی طاقت۔

طاقت، صلاحیت اور اہلیت دے کر ہی خالق نے آپ کو اس دنیا میں بھیجا ہے تاہم بیٹھے بٹھائے یہ طاقت ہاتھ نہ لگے گی۔ اس کو پانے کے لیے خود پہ بھروسہ رکھنا ضروری ہے۔ اگرچہ کام مشکل ہے لیکن سر اٹھا کے جینے کا سفر خود اعتمادی سے ہی شروع ہوگا۔ آپ اسے کوئی نام دیں لیکن یہ اعتماد، بھروسہ، یقین آپ کے اپنے اندر ہی موجود ہے، باہر کچھ نہیں ہے۔

خود اعتمادی کی یہ کیفیت آہستہ آہستہ ایک نارمل طرز زندگی بن جاتی ہے۔ آپ کا ڈر کم اور پھر ختم ہوتے ہوتے سرے سے بھاگ جائے گا۔

خود اعتمادی ایک 'چوائس' ہے۔ خود پہ اعتماد کرنا یا نہ کرنا سراسر آپ کا ذاتی فیصلہ ہے۔ فرض کریں آپ کے گیراج میں ایک نئی گاڑی کھڑی ہو لیکن آپ اس پہ مزے لینے کی بجائے ویگنوں میں خوار ہوتے پھریں۔ گاڑی کے ہوتے ہوئے دھکے کھانا آپ کی اپنی چوائس ہے۔

بچپن سے بڑے ہونے تک آپ نے خود پہ بھروسہ کیا یا نہیں کیا، یہ سب ماضی کی بات ہے، جو گزر گیا، ختم ہو گیا۔ اب آگے آپ نے خود پہ اعتماد کی راہ اپنانی ہے یا بے یقینی کی؟ اپنی صلاحیتوں پر بھروسہ رکھنا ہے یا شک کی راہ پر چلنا ہے؟ فیصلہ آپ کے ہاتھ ہے۔ اس سے آگے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

اب یہ آپ کی ذمہ داری ہے، خود کے بارے میں آپ کیا سوچتے ہیں؟ خود کو آپ کیا سمجھتے ہیں؟ خود کے ٹیلنٹ کے قدردان ہیں یا نہیں ہیں؟ فیصلے کا حق صرف اور صرف آپ کے پاس ہے۔

آپ کو اپنے شعبے میں سب سے زیادہ باصلاحیت ہونے کا 'اعزاز' حاصل کرنے کی ضرورت نہیں۔ آپ کو بس یہ بھروسہ ہونا چاہیے کہ میں دوسروں سے زیادہ محنت کرنے والا، زیادہ پڑھنے والا، زیادہ سیکھنے والا، زیادہ سننے والا، زیادہ کوشش کرنے والا اور زیادہ ڈٹا رہنے والا شخص ہوں۔

لیکن اگر آپ کو خود پہ اعتماد نہیں ہوگا تو آپ وہ ضروری قدم اُٹھا نہیں سکیں گے، جنہیں اُٹھانے کے لیے 'خود پہ بھروسہ' کے علاوہ اور کوئی چیز کافی نہیں ہوتی۔ جنہیں اُٹھائے بغیر کامیابی کی طرف ایک انچ بھی بڑھنا ممکن نہیں۔

ظاہر ہے قدم نہیں اٹھائیں گے، آگے نہیں بڑھیں گے تو زندگی وہیں کی وہیں رہے گی۔ بے اعتمادی پہ مبنی آپ کی سوچ اور پختہ ہو جائے گی پھر ایک دن آپ کہہ اُٹھیں گے 'میں کسی کام کا نہیں ہوں'۔

دنیا میں کامیاب افراد کی تعداد زیادہ ہے یا ناکام لوگوں کی؟ آپ کے آس پاس بسنے والے لوگوں میں زیادہ تر لوگ کامیابی کی شاہراہ پر گامزن ہیں یا مایوسی، ناکامی اور نا امیدی کی تاریک غار کے دہانے پر کھڑے ہیں؟

کیا یہ لوگ اس لیے ناکام ہیں کہ ان کو کسی چیز کی کمی ہے؟ آپ کے خیال میں کس چیز کی کمی لوگوں کی ناکامی کا سبب بن جاتی ہے؟

میں جب یہ سوال اپنے گردوپیش میں کامیابی سے روٹھے ہوئے لوگوں سے پوچھتا ہوں تو ان کے جواب میں شکایات کی بارش ہوتی ہے۔ پیسہ، وسائل، تعلیم اور مواقع کی کمی وغیرہ وغیرہ۔

''میں کامیاب کیسے ہوسکتا ہوں جبکہ میرے پاس تو پیسہ نہیں ہے، وسائل نہیں، مواقع سرے سے دستیاب ہی نہیں ہیں؟''

مجھے کہنے دیجئے کہ لوگوں کی اکثریت پیسے، مواقع یا وسائل کی کمی سے مار نہیں کھاتی، اکثر لوگ اپنے آپ سے مار کھاتے ہیں۔ کامیابی کی دوڑ میں پیچھے رہ جانے کا سبب، بیرونی نہیں بلکہ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

اندرونی حالات ہوتے ہیں۔ ناکامی کا سبب پیسہ کی کمی نہیں، بلکہ خود یقینی کی کمی ہے۔

یقین کا متضاد کیا ہے؟ 'شک'

کیا آپ سمجھتے ہیں کہ یقین اور شک کی منزل ایک ہے؟ کیا شک اور یقین کا دامن تھامنے والے دو مختلف لوگ ایک ہی منزل پر پہنچ سکتے ہیں؟

کیا اپنی ذات پر، اپنی صلاحیت پر، اپنی قابلیت پر شک کر کے آگے بڑھا جا سکتا ہے؟ کیا شک کرنے والے کوئی گراں قدر کام کر سکتے ہیں؟

تو پھر شک کا توڑ کیا ہے؟

خود اعتمادی، اپنی ذات پہ بھروسہ، اپنی اہلیت پہ مان۔

لیکن ہماری خود اعتمادی کو سانپ کیوں سونگھ جاتا ہے؟ ہم خود پہ بھروسہ کرنے کی بجائے شک میں کیوں پڑ جاتے ہیں؟

اس کا جواب ہمارے بچپن میں چھپا ہے: ہمیں ملنے والی محبت شرائط پہ مبنی تھی۔ اگر تم مسکرا کے دکھاؤ گے، گند نہیں ڈالو گے، وقت پہ کھانا کھاؤ گے، بدتمیزی نہیں کرو گے، وقت پہ سو جاؤ گے، شرارتیں نہیں کرو گے تو تمہیں گلے لگایا جائے گا، ورنہ مار بھی پڑ سکتی ہے، ڈانٹ بھی پلائی جا سکتی ہے۔

ہمارے چھوٹے سے معصوم ذہن میں ماں باپ، بہن بھائیوں کی محبت چھن جانے کا ڈر بیٹھ گیا۔ ہمیں فکر لگ گئی کہ کہیں وہ ہمیں قبول کرنے سے انکاری نہ ہو جائیں۔ کہیں عزیز و اقارب اور دوستوں کی محبت ہم سے روٹھ نہ جائے۔ اس 'مشروط محبت' نے ہمارے اعتماد کی بنیادوں پہ کڑا وار کیا۔ وہ بھی ہمارے بچپن میں جب اس وار کو سہنے اور اس کا کڑا جواب دینے کی ہم میں سکت نہ تھی۔

دوسروں کی بے جا، غیر موزوں اور غیر حقیقی توقعات نے بھی ہمارے اعتماد کا بیڑہ غرق کیا۔ نہ ہم سے توقعات پوری ہوں، نہ شاباش ملے، نہ ہمیں خود پہ بھروسے کا احساس ہو۔ بچپن میں کتنی ہی بار ہم نے خود کو غیر محفوظ محسوس کیا۔ کبھی اندھیرے میں، کبھی بند کمرے میں، کبھی اچانک

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پیدا ہونے والے شور میں، کبھی بجلی کے چمکنے میں، کبھی بادل کے گرجنے میں، کبھی باتھ روم کے شاور کے نیچے، کبھی کسی کیڑے مکوڑے، بلی یا کوے کی موجودگی میں، کبھی کسی اپنے سے بڑے 'ڈان نما' بچے کی وجہ سے، کبھی کسی اجنبی کے آنکھیں دکھانے کی وجہ سے، کبھی سکول میں ٹیچر کے جھڑکنے سے، کبھی کسی دوست کے ہاتھ جھٹکنے سے۔ ہم جیسے جیسے خود کو غیر محفوظ سمجھتے گئے، ہماری خود اعتمادی پہ سوالیہ نشان اُٹھتے چلے گئے۔

رہی سہی کسر، احساسِ گناہ اور شرمندگی نے نکال دی۔ بڑوں کی طرف سے بے وقت ڈالا گیا ذرا سا احساسِ گناہ ہمارے ننھے ذہن میں اس تیزی سے پھلا پھولا کہ اس نے ہماری راتوں کی نیندیں اُڑا دیں۔ چھوٹے چھوٹے کاموں پہ ہمیں وارننگ دی گئی کہ

''اللہ میاں ناراض ہو جائیں گے''

''زبان پہ چھالے پڑ جائیں گے''۔

''امی آپ سے کبھی بات نہیں کریں گی''

''بابا آئس کریم نہیں کھلائیں گے''

''بلی کھا جائے گی''

''کالی چڑیل آ جائے گی''۔ وغیرہ وغیرہ۔

بڑوں کو تو ہماری شرارتوں سے سکون ملا یا کہ نہیں، ہمارے اعتماد کے احساس کو بے سکونی ضرور مل گئی۔ ہمیں لگا کہ ہم میں کوئی کمی ہے، کچھ نامکمل ہے، کچھ ادھورا ہے، ہم اس لائق نہیں کہ سب کو خوش رکھ سکیں۔ احساسِ گناہ اور احساسِ شرمندگی نے ہمارے اندر گھر کر لیا۔ ہمیں یقین دلانا شروع کر دیا کہ ہم پُر اعتماد نہیں ہیں۔ تو پھر اعتماد کی جگہ کس چیز نے لے لی؟ شک نے۔ ہم نے خود کو اپنے ہی کٹہرے میں کھڑا کر کے اپنی خود اعتمادی کو نشانے پہ رکھ لیا۔

لیکن میرے پاس آپ کے لیے ایک اچھی خبر ہے۔ وہ یہ کہ بچپن کا وہ دُور گزر گیا ہے۔ جب آپ کے ننھے، معصوم ذہن میں 'سازشوں' کو سمجھنے اور اُن کا توڑ نکالنے کی سکت نہیں تھی۔ اب آپ بڑے ہو گئے ہیں۔ آپ چاہیں تو اعتماد کو ڈسنے والی ایک ایک سوچ سے انتقام لے سکتے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ہیں۔ کیسے؟ ان سوچوں سے دُوری اختیار کر کے۔ 'میچورٹی' کا مظاہرہ کر کے۔

میچور شخص کون ہوتا ہے؟ میچور ہونے کی سب سے بڑی نشانی یہ ہے کہ آپ ان چیزوں پہ ہنس سکیں جن سے کبھی آپ کی جان جاتی تھی۔

آپ کی خود اعتمادی کو ٹھیس پہنچانے والے خیالات اصل میں کتنے بچگانہ تھے؟ اپنے اعتماد کی بحالی کی ایک اور چھوٹی سی 'قیمت' آپ کو دینی ہوگی۔ وہ کیا؟ ان سب لوگوں کو معاف کرنا ہوگا جنہوں نے 'بے خیالی' میں آپ کے اعتماد کو دھچکے دیئے۔ یہ سب لوگ آپ سے بے پناہ محبت کرتے تھے اور کرتے رہیں گے۔ اگر انہیں 'بے خیالی' میں کی گئی اپنی باتوں کے 'اثر' کا اندازہ ہوتا تو وہ کبھی ایک لفظ منہ سے نہ نکالتے۔

خود اعتمادی کی نئی چوٹیوں پہ قدم جمانے کے لیے، اپنی ذات پہ بھروسے کا سفر نئے ولولے سے شروع کرنے کے لیے، سارے بوجھ اُتار پھینکنا ضروری ہیں۔ ماضی کا بوجھ، شرمندگیوں کا بوجھ، ناکامیوں کا بوجھ، بدلے کا بوجھ، معاف نہ کرنے کا بوجھ..... سبھی بوجھ اُتار پھینکئے۔ خود کو ہلکا پھلکا محسوس کیجئے۔

اس وقت آپ خود اعتمادی کے کس درجے پہ فائز ہیں؟ آپ اپنے اندر کتنا اعتماد محسوس کرتے ہیں؟ آپ کو خود پہ کتنا بھروسہ ہے؟ اگر جاننا چاہتے ہیں تو خود سے سچ بولتے ہوئے نیچے دی ہوئی باتوں کا 'ہاں' یا 'ناں' میں جواب دیجئے۔

1 - میں بطور انسان خود کو پسند کرتا ہوں

2 - میں خود کو کسی سے کمتر نہیں سمجھتا

3 - خود کو آئینے میں دیکھ کے میں خوش ہوتا ہوں

4 - میں مجموعی طور پر ایک کامیاب انسان ہوں

5 - میں دل سے اپنا احترام کرتا ہوں

6 - کبھی کبھی میرا دل کرتا ہے کاش میں کوئی اور ہوتا، یا کسی اور انسان کی طرح ہوتا

7 - دوسروں کی منفی باتوں کا میں بالکل اثر نہیں لیتا

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

8 - مجھے لوگوں سے بات چیت کرنا اچھا لگتا ہے

9 - مجھے خود کو کامیاب بنانے کے گُر آتے ہیں

10 - مجھے رسک لینا پسند ہے

11 - غلطیاں کرنے کے ڈر سے میں پیچھے نہیں ہٹتا

12 - میں اپنے آپ پہ ہنسنے کا حوصلہ رکھتا ہوں

13 - میں جو ہوں، جیسا ہوں، اس پہ خوش ہوں

14- مجھے اپنی شکل وصورت اور قد کاٹھ پسند ہے

آپ کے جوابات کھُل کے بتا رہے ہیں کہ اس وقت آپ کہاں کھڑے ہیں؟۔ یہاں مجھے اپنے مرحوم والد صاحب کی بات یاد آ رہی ہے کہ ''اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ اس وقت کہاں ہیں؟ اصل بات یہ ہے کہ آپ نے کہاں جانے کا فیصلہ کر لیا ہے؟''

آپ نے اعتماد کی کس بلندی پہ جانے کا ارادہ باندھ لیا ہے؟

بس اتنا جان لیجئے کہ اعتماد کی اس منزل تک پہنچنے کے لیے آپ کو کسی معجون، شربت یا گولی کی ضرورت ہرگز نہیں ہے۔ آپ کو البتہ یہ وضاحت خود سے ضرور مانگنی ہوگی کہ خود اعتمادی کا آپ کریں گے کیا؟ خود اعتمادی کو آپ کس چیز کے حصول میں استعمال کریں گے؟ خود اعتمادی کے بل بوتے پہ آپ کیا کر کے دکھانا چاہتے ہیں؟ کن منزلوں کو اپنے پاؤں تلے بچھانا چاہتے ہیں؟ کن آسمانوں کو سر کرنا چاہتے ہیں۔

خود اعتمادی کا آپ کی نگاہوں میں کیا مطلب ہے؟ اعتماد کی لامحدود سپلائی آپ کے کن عزائم کی تکمیل یقینی بنائے گی۔ جتنا بڑا عزم ہوگا اعتماد کی اتنی ہی فراوانی ہوگی۔ خود اعتمادی کے لامحدود خزانے آپ کے اپنے اندر موجود ہیں۔ کسی سے اعتماد اُدھار مانگنے کی ضرورت نہیں۔ ان خزانوں پہ اپنی ملکیت کا پرچم لہرا دیجئے۔

اپنے آس پاس ان لوگوں کو دیکھئے جو خود اعتمادی کی چلتی پھرتی تصویر ہیں۔ جنہیں آپ خود اعتمادی کی علامت سمجھتے ہیں۔ فلم سٹار، ٹی وی اینکر، سیاستدان، کھلاڑی، وکیل، شیف، شاعر،

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

موٹی ویشنل سپیکر.....ان میں سے کسی سے بھی جا کے، راز پوچھنے کی ضرورت نہیں ہے۔ بس انہیں غور سے دیکھئے۔ یہ پُر اعتماد لوگ بات کیسے کرتے ہیں؟ بولتے ہوئے ان کا انداز کیسا ہوتا ہے؟ چہرے کے تاثرات، ہاتھوں کی حرکات، کندھے، ماتھا، سر، پاؤں کس جگہ ہوتے ہیں؟ یہ چلتے کیسے ہیں؟ چال ڈھال سے کیا جھلکتا ہے؟ قدم کیسے اُٹھاتے ہیں؟ بازو، کندھے، سر اُن کے چلنے کے ساتھ کیسے چلتے ہیں؟

یہ سب غور سے دیکھنے کا فائدہ؟

آپ انہیں 'کاپی' کرنا شروع کر دیں۔ ان کے بات کرنے کے انداز سے لے کے، چلنے پھرنے، اُٹھنے بیٹھنے تک ہر چیز کو کاپی کر لیں۔ اپنے سر، کاندھوں، بازوؤں، پاؤں، ہاتھوں کو ویسے ہی استعمال کریں جیسے یہ خود اعتمادی کے شاہکار لوگ کرتے ہیں..... ہر روز کاپی کریں، دل سے کاپی کریں، شدت سے کاپی کریں، جذبے سے کاپی کریں، باقاعدگی سے کاپی کریں اور فخر سے کاپی کریں۔ انہیں اپنا اُستاد مان لیں۔ ان کی کامیابیوں کو سراہیں۔

فائدہ؟

آپ کو پتہ بھی نہیں چلے گا کہ دوسروں نے آپ کو ایک پُر اعتماد شخصیت ماننا شروع کر دیا ہے۔ 'کاپی' کے لفظ سے چڑیے گا نہیں۔ شروع میں 'کاپی' کرنا ضروری ہوتا ہے، کیونکہ کچھ بھی اس وقت آپ کا اپنا نہیں ہوتا۔ سچ یہ ہے کہ شروع میں سبھی کاپی کرتے ہیں۔ بڑے بڑے شاعروں سے لے کے موسیقاروں تک، کھلاڑیوں سے لے کے مقررین تک، اُستادوں سے لے کے نیوز کاسٹرز تک، گلوکاروں سے لے کے سائنسدانوں تک سبھی کسی نہ کسی کو اپنا رول ماڈل سمجھتے ہیں۔ انھیں اپنا گُرو مانتے ہیں۔ اُنہیں کاپی کرتے ہیں۔

پھر ایک وقت آتا ہے 'کاپی' سے شروع ہونے والا ان کا کام تخلیقی کمال بن جاتا ہے۔ شاہکار بن جاتا ہے۔ دوسروں کے گانوں پہ ہاتھ صاف کرنے والا ''لیجنڈ سنگر بن جاتا ہے۔ کیونکہ کاپی کرنے کے مرحلے میں آپ کی خود سے ملاقات ہوتی ہے۔ اپنی انفرادیت کا پتہ چلتا ہے۔ اپنے اندر کے گوہرِ نایاب سے تعارف ہوتا ہے، اپنی ذات کے سُروں کا سحر کھلتا ہے۔ ایسے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ہی 'کاپی' سے خود کو چھیڑنے والے بالآخر فن میں اپنے اُستادوں سے بھی آگے نکل جاتے ہیں۔

تو پھر آپ کا آئیڈیل کون ہے؟ خود اعتمادی میں آپ کسے اپنا ہیرو سمجھتے ہیں؟ اس ہیرو کے نقشِ قدم پر چلئے۔ اسے کاپی کیجئے، اس کے جذبوں، اُمنگوں اور آرزوؤں کو کاپی کیجئے، اس کے خوابوں کو کاپی کیجئے، اس کے ولولوں کو کاپی کیجئے، اس کے عزائم، مقاصد اور اہداف کو کاپی کیجئے، اس کی ثابت قدمی، تن دہی اور استقامت کو کاپی کیجئے۔

اپنے ہیرو کی ہر اچھی بات کو کاپی کیجئے۔ ساتھ ہی ساتھ اس کی شخصی کمزوریوں، خامیوں سے دُوری بھی اختیار کیجئے۔ آپ چاہیں تو ایک سے زیادہ ہیرو بھی 'کاپی' کر سکتے ہیں۔ اپنے تمام ہیروز کی خصوصیات اور خوبیوں کو یکجا کر کے اپنا ایک نیا 'تصوراتی ہیرو' تیار کر لیجئے۔ اس ہیرو کی طرح خود پہ اعتماد کیجئے، بھروسہ کیجئے، یقین کیجئے اور دیکھتے ہی دیکھتے خود اعتمادی کے سفر پر گامزن لوگوں کے ہیرو بن جایئے۔

☆☆☆

urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

23 کیا آپ امیر ہونا چاہتے ہیں؟

امیر لوگ 'آج' میں وہ کچھ کرتے ہیں جو کوئی اور نہیں کرتا، اس لیے ان کے پاس 'کل' میں وہ کچھ ہوتا ہے جو کسی اور کے پاس نہیں ہوتا۔

تو کیا آپ واقعی امیر ہونا چاہتے ہیں؟

اس سے پہلے کہ آپ کو امیر ہونے کے طریقے بتاؤں پہلے یہ جان لیجیے کہ میں آپ کو یہ سب کیوں بتانا چاہ رہا ہوں؟ مجھے کیا ضرورت پیش آ گئی کہ میں آپ کو امیر ہونے کے لیے اُکسا رہا ہوں اور سب سے بڑھ کر مجھے کس نے یہ حق دیا ہے کہ میں آپ کے اندر امیر ہونے کی خواہش جگاؤں؟

یہ سب لکھنے کی پہلی وجہ یہ ہے کہ جن باتوں پر عمل کرنے سے میری اپنی زندگی مفلسی سے خوشحالی میں بدلی، میں ان اصولوں، طریقوں اور

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

خیالات کو آپ تک پہنچانے کی ذمہ داری محسوس کرتا ہوں۔ میرے اردگرد جہاں زیادہ تر لوگ مجھے دھتکارنے والے، حوصلہ توڑنے والے اور مایوسی کی راہ دکھانے والے تھے، وہاں چند ایک ایسے بھی تھے جنہوں نے مجھ پر اپنا وقت لگایا، مجھے وہ خیالات، سوچ، رویے اور طرزِ عمل سکھایا جس نے میری زندگی کی مفلسیوں کو خوشحالی کی روشنی دی۔ مجھے یہ سوچ دی کہ ایمانداری کے راستے پر چلتے ہوئے بھی کوئی شخص معاشی آزادی اور آسودگی حاصل کر سکتا ہے۔ اس کے لیے اخلاقی اصولوں کی پامالی ہی واحد راستہ نہیں ہے۔

دوسری وجہ یہ ہے کہ ان باتوں کے کسی اور طریقے سے آپ تک پہنچنے کے بارے میں مجھے یقین نہیں ہے۔ اردو زبان میں خوشحالی کے موضوع پر کم از کم میں نے آج تک دو سطریں بھی نہیں دیکھیں۔ لہٰذا میں اس یقین سے یہ سب لکھتا جا رہا ہوں کہ یہ سب پڑھنے کے بعد آپ کے اندر ایک نئی سوچ جنم لے گی۔ جو خوشحالی کے سفر میں آپ کا زادِ راہ بن جائے گی۔

تو کیا آپ واقعی امیر بننا چاہتے ہیں؟

ایمانداری اور سچائی کے راستے پر چلتے ہوئے؟

اگر آپ اس راہ کے علاوہ کسی بھی اور راستے کے راہی ہیں تو یہ باتیں آپ کے لیے سرے سے ہیں ہی نہیں لیکن اگر آپ حلال کی کمائی سے خوشحالی چاہتے ہیں تو پھر میں وہ قیمتی راز آپ کے سامنے رکھ دیتا ہوں جنہوں نے میری کایا پلٹ دی۔ تو کیا آپ تیار ہیں؟ تو پھر سنیئے!

''شارٹ کٹ کی بجائے دور کی سوچیے۔''

خوشحالی کے حساب سے دنیا کو آپ پانچ قسم کے لوگوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

1- انتہائی غریب لوگ
2- غریب لوگ
3- مڈل کلاس
4- امیر لوگ
5- انتہائی امیر لوگ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

آپ خود کو کس جگہ دیکھتے ہیں؟ اس سے قطع نظر کہ آپ کہاں پر ہیں، آپ چاہیں تو انتہائی امیر لوگوں کی صف میں شامل ہو سکتے ہیں۔ آخر اس میں حرج ہی کیا ہے؟

اب میں آپ کو ان پانچ قبیلوں کے لوگوں کی اندر کی باتیں بتاتا ہوں۔

انتہائی غریب لوگ دُور کی سوچنا تو دُور کی بات، ایک دن سے آگے سوچ ہی نہیں سکتے۔ شاید اسی لیے اس طبقے میں 'دیہاڑی' کا لفظ سب سے زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ بلکہ اس قبیلے کے اکثر لوگ ہر وقت دیہاڑی لگانے کی 'تاڑ' میں ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کی اگر صبح سویرے ہی دیہاڑی لگ جائے تو باقی کا دن کام کرنے کی بجائے آرام کو ترجیح دیتے ہیں۔ اگر ایک دن میں چار دنوں جتنی رقم اُن کے ہاتھ لگ جائے تو اگلے چار دن یہ کام پر نظر نہیں آئیں گے۔ آئیں گے تو پیسہ ختم ہو جانے کے بعد۔

غریب لوگ ایک ہفتے تک کی سوچ سکتے ہیں۔ یہ لوگ ہفتہ وار آمدنی اور خرچ پر نظر رکھتے ہیں۔ یہ قبیلہ ہفتے سے ہفتے کے چنگل میں پھنسا رہتا ہے۔ اس سے آگے سوچنے کی یہ لوگ ہمت ہی نہیں کر پاتے۔ ان کی کامیابی یہی ہے کہ بس کسی طرح سے یہ ہفتہ گزر جائے۔

مڈل کلاس لوگ آپ جانتے ہی ہیں کہ مہینہ وار سوچ رکھتے ہیں۔ ہر مہینے تنخواہ لی، مہینہ ختم ہونے سے پہلے ہی پیسہ ختم، اُدھار شروع اور پھر اگلے مہینے کا انتظار۔ مہینے سے آگے کی سوچ انہیں مشکل میں ڈال دیتی ہے۔

امیر لوگ ہر معاملے میں کم از کم ایک سال کو مدنظر رکھ کر پلاننگ کرتے ہیں۔ یہ چیزوں کے فوری اثرات کی بجائے دور تک کے اثرات پر نگاہ رکھتے ہیں۔ ان لوگوں میں صبر کی قوت ہوتی ہے۔ یہ وقتی فائدے سے اُوپر اُٹھ کر دوررس فوائد کو دیکھتے ہیں، ان کا صبر انہیں میٹھا پھل ضرور دے جاتا ہے (صبر ویسے تو سب سے زیادہ غریب ترین لوگ ہی کرتے ہیں لیکن ان کا صبر کم ہی کسی میٹھے پھل کا پیش خیمہ بنتا ہے)۔

امیر ترین لوگ کم از کم دس سال آگے سوچتے ہیں۔ دور کی سوچ رکھنے کے نتیجے میں یہ ان مواقع کو دور سے ہی دیکھ لیتے ہیں، جہاں باقی کسی قبیلے کے لوگوں کی نظر نہیں جاتی۔ امیر ترین

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

لوگوں کی دوررس سوچ صرف پیسے ہی کے معاملے میں نہیں ہوتی وہ دیگر معاملات خصوصاً رشتوں ناطوں میں بھی دور کی سوچتے ہیں۔ یہ لوگ محض آج کے فائدے کی خاطر کل کو خراب نہیں کرتے۔ جبکہ غریب اور انتہائی غریب لوگوں کا سب سے بڑا مسئلہ ہی یہی ہے۔ یہ لوگ نہ صرف کاروبار میں بلکہ زندگی کے ہر شعبے میں 'دیہاڑی دار' سوچ کے مالک رہنے میں خوشی محسوس کرتے ہیں۔

غریب طبقے کے لوگ خصوصاً کاروبار میں اپنے گاہکوں کو تضحیک اور برے سلوک کا نشانہ بنا دینے میں ماہر ہیں۔ امیر ترین آدمی کل کی سوچ ذہن میں رکھتے ہوئے اپنے کسٹمر کو بہترین سروس دیتا ہے جبکہ غریب آدمی اپنے گاہک سے کہتا ہے ''چلو بھئی لینا ہے تو لو نہیں تو جاؤ'' اور اگر کبھی وہ بے چارہ دوبارہ آجائے تو منہ پہ مار کے کہتا ہے۔ ''اب کدھر آئے ہو بھئی!'' غریب لوگ جرائم کی راہ بھی اپنی اس محدود سوچ کی وجہ سے چنتے ہیں۔ مڈل کلاس اور غریب طبقے کے لوگ بعض اوقات محض آج کے فائدے پر نظر رکھتے ہوئے دوسروں سے جھوٹ بولنے یا غلط بیانی جیسی چیزوں سے بھی جھجک محسوس نہیں کرتے۔

امیر ترین لوگ اپنی نگاہ مستقبل بعید پر مرکوز رکھتے ہوئے ہی آج کے فیصلے کرتے ہیں۔

ان تمام لوگوں کے بنیادی مقاصد میں بھی خاصا فرق ہوتا ہے۔ انتہائی غریب اور غریب لوگوں کا مقصد محض 'گزارا' کرنا ہے۔ ان کی گفتگو میں 'گزارا' کا لفظ بہت زیادہ سننے میں آتا ہے۔ یہ زندگی کی نعمتوں، ممکنات اور مواقع پر نظر رکھنے کی بجائے 'گزر اوقات' کو ہی مقصد حیات سمجھ لیتے ہیں۔

مڈل کلاس لوگوں کا بنیادی مقصد 'آرام' ہوتا ہے۔ یہ لوگ اپنے اردگرد آرام کی چادر اُوڑھے رکھنا چاہتے ہیں۔ جبکہ امیر اور امیر ترین لوگوں کا مقصد 'آزادی' ہوتا ہے۔ وہ بجلی کے بلوں، مکان کے کرایوں، بچوں کی فیسوں، شادی مرگ کے خرچوں، مہنگائی کے جھٹکوں اور گزر اوقات کی مشقتوں سے 'آزادی' کو اپنا مقصد قرار دیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ آٹے کی قلت، پانی کی تلاش، بجلی کی لوڈشیڈنگ، مہنگائی کی ڈائن ان کا کچھ نہیں بگاڑ پاتی۔

انتہائی غریب اور غریب لوگوں کے 'گزر اوقات' اور مڈل کلاس کے 'آرام' کو مقصد بنانے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

کی اصل وجہ یہ ہے کہ یہ لوگ 'قلت' کی سوچ پر یقین رکھتے ہیں۔ یہ سمجھتے ہیں کہ دنیا میں پیسے، مواقع اور کامیابی کی کمی ہے۔ خصوصاً پیسہ اتنی وافر مقدار میں نہیں ہے کہ سب کے ہاتھ لگ سکے۔ یہ قلت کی سوچ انہیں اکثر اوقات کوشش سے روکے رکھتی ہے۔ یہی قلیل سوچ ان کی زندگی میں قلیل وسائل اور قلیل خوشحالی کا سبب بن جاتی ہے۔

امیر اور امیر ترین لوگ اس 'سچ' کو پا چکے ہوتے ہیں کہ پیسہ اور خوشحالی ڈھیروں ڈھیر موجود ہے اور کوئی بھی انہیں پا سکتا ہے۔

پیسے کے بارے میں آپ کی 'سوچ' ہی یہ طے کرے گی کہ آپ کتنے پیسے کما سکتے ہیں۔ آج سے کچھ عرصہ پہلے (2002ء میں) میرے لیے ایک مہینے میں 20 ہزار روپے کمانا ایک انہونا خواب تھا۔ میں نے خوشحالی کا راز جاننے کے بعد ایک ماہ میں 20 ہزار روپے آمدنی کا ہدف رکھا۔ سوال یہ ہے کہ میں نے بیس ہزار تک کا ہی کیوں سوچا؟ اس لیے کہ مجھے قطعی یقین نہیں تھا کہ میں 20 ہزار بھی ماہانہ کما سکوں گا۔

لیکن جب میں نے اپنے یقین کی باگیں کھلی چھوڑ دیں، قلت کی بجائے کثرت کی سچائی کو اپنایا تو میرے آمدنی کے تمام ہدف پورے ہونے لگ گئے اور اگلے تین چار سالوں میں، میں اپنے خوابوں والی زندگی کو سچ مچ اپنے سامنے دیکھنے لگ گیا۔

مجھے 2001ء میں 'حکایت' میں آرٹیکل لکھنے کے پانچ سو روپے ملتے تھے۔ اس وقت 500 روپے میرے لیے بڑے قیمتی تھے۔ کیونکہ میری کُل آمدنی 1800 روپے ماہانہ تھی جو ایم اے او کالج میں سائیکالوجی ڈیپارٹمنٹ میں وزٹنگ لیکچرر ہونے کی وجہ سے مجھے ملتی تھی۔ میں 500 روپوں کی خاطر کئی بار پیدل 'حکایت' کے دفتر جاتا لیکن خودداری میں کبھی اپنے منہ سے نہ کہتا کہ مجھے پیسے چاہئیں۔ اب پچھلے کئی سالوں سے میں نے 'حکایت' میں لکھنے کا کبھی کوئی معاوضہ نہیں لیا۔ کیونکہ اللہ تعالیٰ نے میرے یقین کو حقیقت میں بدل دیا ہے۔ لیکن آپ کے لیے اس میں سیکھنے کی بات یہ ہے کہ میرا مقصد تب سے آج تک نہیں بدلا اور وہ مقصد ہے دوسروں کی زندگیوں میں کامیابیوں، خوشیوں اور خوشحالیوں کے رنگ بھرنا۔ 500 روپے اگرچہ اس وقت میری بہت بڑی ضرورت اور

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

آس تھی لیکن تب سے آج تک پیسے کبھی بھی لکھنے کی وجہ نہیں بنے۔

قِلّت کی سوچ رکھنے والے لوگ گزارا کرنے کی سوچیں گے یا پھر آرام دہ رہنے کی جستجو کریں گے۔؟

زندگی میں آپ جو کچھ (شدت سے) چاہتے ہیں آپ کو وہ مل ہی جاتا ہے۔ اگر آپ گزارے کی سوچیں گے تو گزارا ہی ہوگا۔ اگر آرام کے لیے کوشش کریں گے تو آرام ہی مل جائے گا اور اگر آزادی کی جستجو کریں گے تو آزادی ہی مقدر ٹھہرے گی۔ یہ کتابی بات نہیں ہے، ذاتی تجربہ ہے۔ شروع میں ذرا تلخ لیکن اب بہت ہی شیریں، شہد کی طرح!

دور کی سوچ رکھنے میں ایک جادو ہے، ایک طاقت ہے۔ اگر آپ اسے اپنی عادت بنالیں تو یہ آپ کو ایک امیر آدمی بنادے گی۔

'دیہاڑی دار سوچ' آپ کو مزدوروں، فقیروں اور بھکاریوں کی صف میں کھڑا کر دے گی۔ آپ کی آمدنی ایک سال میں 50 ہزار سے 70 ہزار کے درمیان ہی رہے گی۔ سچ یہ ہے کہ دیہاڑی دار سوچ والے لوگ کبھی اپنی کمائی کو سالانہ 'آمدن' کے طور پر نہیں دیکھتے۔

ہفتہ وار سوچ سے آپ سال میں لاکھ روپیہ کما سکتے ہیں۔ مڈل کلاس کے ماہانہ سوچ والے لوگ تنخواہ سے تنخواہ تک کا چکر لگاتے رہتے ہیں۔ ان لوگوں نے گاڑی کی قسط، کریڈٹ کارڈ کے پیسے، فریج کی قسط اور جانے کون کون سی قسطیں دینی ہوتی ہیں۔ ان کی سالانہ آمدنی چار سے چھ لاکھ روپے تک ہوتی ہے۔

سال سے سال تک کی سوچ والے امیر لوگ اپنی سالانہ ذمہ داریوں اور پلان پر نگاہ رکھتے ہیں۔ یہ لوگ پیسہ محض خرچ کرنے کی بجائے، سرمایہ کاری کو ترجیح دیتے ہیں۔

تو سبق کیا ہے؟ سبق بس اتنا ہی ہے کہ آپ کی سوچ جس حد تک مستقبل میں جا سکتی ہے آپ اتنے ہی کامیاب اور خوشحال ہو سکتے ہیں۔ آج سے ہی سوچنا شروع کیجیے کہ اگلے پانچ برسوں میں آپ کس قسم کی زندگی کی خواہش رکھتے ہیں؟ اگلا قدم یہ سوچنا ہے کہ آنے والے دس، پندرہ، بیس سالوں میں آپ زندگی کی کس ڈگر پر ہوں گے؟

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

جب آپ سوچ لیں کہ زندگی آئندہ پانچ، دس سالوں میں کس طرف جارہی ہوگی تو اس کی پلاننگ ابھی سے شروع کر دیں۔ دور کی سوچ رکھنے میں صبر چاہیئے۔ حقیقت میں صبر ہی لکھ پتی لوگوں کی سب سے بڑی طاقت ہے۔

مڈل کلاس اور غریب لوگ فوری تسکین چاہتے ہیں۔ وہ اپنے کریڈٹ کارڈ کی قسطوں کے چکر میں پھنستے جاتے ہیں جو کماتے ہیں اس کو فوری آرام پر خرچ کر دیتے ہیں جبکہ امیر اور امیر ترین افراد اپنی خواہشوں کو انتظار کرواتے ہیں، آرزوؤں کو تھوڑا اور پکنے دیتے ہیں اور مناسب وقت کی تلاش میں رہتے ہیں۔

امیر لوگ آج میں وہ کچھ کرتے ہیں جو کوئی اور نہیں کرتا اس لیے ان کے پاس کل میں وہ کچھ ہوتا ہے جو کسی اور کے پاس نہیں ہوتا۔

مڈل کلاس اور غریب افراد اپنی زندگیوں کا کنٹرول اپنے ہاتھ میں لینے کی بجائے دوسروں کے ہاتھ میں دے دیتے ہیں (بدقسمتی سے اکثر اوقات امیر لوگوں کے ہاتھ میں)۔ ان کی توجہ تو بس گزارا کرنے پر ہوتی ہے۔ امیر لوگ آرام کی نسبت آزادی کو ترجیح دیتے ہیں جس کی خاطر وہ زیادہ محنت کرتے ہیں۔ آرام بالآخر انہیں سب سے زیادہ ملتا ہے۔ غریب لوگ چونکہ آزادی پر آرام کو ترجیح دیتے ہیں اس لیے انہیں کبھی آزادی کا احساس مل ہی نہیں پاتا۔

دوررس سوچ خاص طور پر مضبوط تعلقات کے لیے بے حد اہم ہے۔ غریب لوگ تعلقات میں 'آج' تک پہ نظر رکھنے کی وجہ سے ہر وقت یہ سوچتے رہتے ہیں کہ اس تعلق سے مجھے کیا مل سکتا ہے؟ میں اپنا آج کا 'مطلب' کیسے نکال سکتا ہوں؟ اس لیے یہ لوگ تعلقات کو استعمال کرتے ہیں محض وقتی فائدے کے لیے۔ یہی وجہ ہے کہ دوسروں کو ذاتی فائدے کے لیے استعمال کرنے والے لوگ بالکل اکیلے رہ جاتے ہیں۔

امیر لوگوں کی تعلقات کے معاملے میں دوررس سوچ انہیں معاشی کامیابی میں بھی فائدہ دیتی ہے۔ امیر لوگوں کی مسلسل کوشش ہوتی ہے کہ وہ اپنی فیملی، دوستوں، کاروباری شراکت داروں اور صارفین کو کیسے زیادہ خوش رکھ سکتے ہیں؟

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

حضرت علی کرم اللہ وجہہ فرماتے ہیں کہ ''غریب وہ ہے جس کا کوئی دوست نہیں''۔ سچ یہ ہے کہ زندگی کے اختتام پر آپ کی سب سے بڑی دولت اچھے تعلقات اور رشتے ناطے ہی ہیں۔ پیسوں میں امیر ہونے کے ساتھ جذبات، خیالات، سوچ اور رویوں میں بھی امارت لانا ضروری ہے۔ رشتوں، ناطوں کے حساب سے امیر ہونا ہی سب سے بڑی امیری ہے۔

اپنی صحت کے بارے میں بھی دُوررس سوچ رکھنا اہم ہے۔ اس سوچ کے ساتھ آپ ورزش کرنے اور خود کو فٹ رکھنے کے لیے خود ہی وقت نکالنا شروع کر دیں گے۔ فضول کھانے نہیں کھائیں گے، آپ ہر وقت چاق و چوبند رہیں گے۔ مشکلات، منفی رویوں، ناکامیوں اور دیگر آفات سے بہتر طور پر نبرد آزما ہو سکیں گے۔

خوشحالی اور امارت راتوں رات ممکن نہیں۔ آپ کو پلاننگ کی ضرورت پڑے گی۔ میرے تجربے کے مطابق یہ پلان پانچ سال تک کا ہونا چاہیئے۔ پہلے ایک سال میں ہو سکتا ہے کہ آپ کو خاطر خواہ نتائج حاصل نہ ہوں۔ تاہم ثابت قدمی سے محنت کرتے رہنے سے دو سے تین سالوں میں خوشحالی اور کامیابی کے اثرات آپ کی زندگی کا گھیراؤ کر لیں گے۔ پانچ سال تک کے عرصے میں (اگر آپ نے یہ سلسلہ جاری رکھا تو) آپ مکمل طور پر معاشی خوشحالی کا ہدف حاصل کر سکیں گے۔

آپ کی سوچ کیا کہتی ہے؟ کہیں آپ 'دیہاڑی دار' خیالات کے مالک تو نہیں؟ آپ کو 'گزارا' کرنے کی عادت تو نہیں پڑتی جا رہی؟ کہیں آپ بس آرام ہی آرام کے طلبگار تو نہیں؟

آپ سچ مچ خوشحالی کے لیے پُرجوش ہیں تو خوشحالی آپ کے لیے پُرجوش ہو جائے گی۔ اس کے لیے پہلا قدم دور کی سوچ ہے۔ چونکہ آپ کی آج کی محنت، کوشش اور عمل دور کی سوچ کے ساتھ ہم آہنگ ہو گا تو ہی آپ کی زندگی معاشی خوشحالی اور کامیابی سے ہمکنار ہو سکے گی۔ خوشحالی آپ پہ مہربان ہو جائے، ان مہربانیوں سے محض خود مستفید مت ہوتے رہیے۔ پیچھے مُڑ کر اُن لوگوں پر بھی نظرِ کرم کیجئے جو اسی 'جدوجہد' میں ہیں جس میں سے کبھی آپ گزر رہے تھے۔ ہاتھ بڑھا کر اُنہیں بھی خوشحالی کی سیڑھی پر اُوپر کھینچیے۔ یاد رکھیے زندگی 'لینے' کا نہیں 'دینے' کا نام ہے۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

24 سونے سے پہلے

'اگلا قدم'

آپ کے لیے سب سے ضروری قدم 'اگلا قدم' ہے۔ اگلا قدم آپ کے مستقبل کے خوابوں اور ماضی کی کوششوں کو جوڑنے کا واحد ذریعہ ہے۔ اگر آپ 'اگلا قدم' اٹھانے میں ناکام ہو گئے تو اس سے پہلے اٹھایا جانے والا ہر قدم بے معنی ہو جائے گا۔ 'اگلا قدم' نہیں اٹھائیں گے تو مستقبل کی پلاننگ پر خرچ ہوا سارا وقت، توانائیاں اور وسائل ضائع چلے جائیں گے۔

کامیابی صرف ان کا مقدر بنتی ہے جو 'اگلا قدم' اٹھانے کے لیے ہمیشہ تیار ہوتے ہیں۔ 'اگلا قدم' کچھ بھی ہو وہ ہچکچاتے نہیں، شرماتے نہیں، گھبراتے نہیں اور بہانے نہیں بناتے۔ زندگی کی بڑی بڑی کامیابیاں جادو کی چھڑی سے ہاتھ نہیں آتیں بلکہ ایک وقت میں ایک قدم اُٹھانے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

سے ہی ممکن ہوتی ہیں۔ وہ لوگ جنہوں نے شاندار کمپنیاں اور کاروبار بنائے، 'اگلا قدم' اُٹھانے میں سبک رفتار نظر آئے۔ جن لوگوں نے اپنے گرد سچے رشتوں کی مضبوط زنجیریں جوڑیں ہمیشہ 'اگلا قدم' اُٹھانے کے لیے آمادہ تھے۔

اس وقت آپ کے سامنے بھی ایک انتہائی اہم 'اگلا قدم' موجود ہے جو آپ کو اُٹھانا ہے۔ منزل چاہے قریب ہو یا دور، 'اگلا قدم' نہ اُٹھا تو سارا سفر رائیگاں چلا جائے گا۔

'مشکل کام'

اس سے بھلا کیا فرق پڑتا ہے کہ کام مشکل یا پیچیدہ ہے؟ اگر اسے کرنا ہے تو بس کرنا ہے۔ 'کام مشکل ہے' تو محض ایک رائے ہے۔ آپ کے پاس اختیار ہے، آپ اپنی رائے کو بدل لیں۔ جب کوئی مشکل کام سامنے ہو تو آپ اس سے گریز کر سکتے ہیں یا پھر 'اس لمحے کو غنیمت' جان کر اسے اپنی صلاحیت بڑھانے کا موقع سمجھ سکتے ہیں۔ آپ اس مشکل کام سے جھگڑا کر سکتے ہیں یا پھر اپنی تخلیقی صلاحیت کو چیلنج کر کے اسے پچھاڑ سکتے ہیں۔

ویسے اگر یہ مشکل کام کرنا ہی ہے تو سوچ سوچ کر خون جلانے کی کیا ضرورت ہے؟ اگر آپ خود کو سمجھا لیں کہ یہ اتنا مشکل نہیں ہے تو پھر باقی رہ کیا جاتا ہے؟

مزے کی بات تو یہ ہے کہ مشکل کام کو کرنے کا ارادہ کر لینا ہی اس کام کی 'مشکل' کو کم کر دیتا ہے۔ پیچھے صرف 'کام' رہ جاتا ہے۔ محض ایک کام، کوئی بھی کام، معمولی کام۔ آپ کی زندگی میں کوئی ایسا کام ہے جسے کرنا بے حد ضروری ہے؟ جو مشکل ہے؟ اور جسے آپ بڑی دیر سے مسلسل ملتوی کرتے چلے آ رہے ہیں؟ سوچیں! اسے کر لینے کے بعد آپ کو کتنا اچھا محسوس ہوگا۔ سوچیں! اس کام کو کرنے کے بعد آپ خود سے کہہ رہے ہیں 'بس اتنی سی بات تھی' میں ایویں ڈر رہا تھا، یہ تو میرے بائیں ہاتھ کا کھیل تھا''۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

'بڑی سوچ'

'بڑی سوچ' کا مطلب یہ نہیں کہ آپ اپنے لیے غیر حقیقی اور مضحکہ خیز مقاصد طے کر لیں۔ 'بڑی سوچ' کا مطلب یہ سمجھنا اور محسوس کرنا ہے کہ اس دنیا میں اور اس زندگی میں آپ کا ایک اہم کردار ہے، جسے صرف آپ نے نبھانا ہے۔ جب آپ 'بڑی تصویر' دیکھنے کی جرأت کرتے ہیں تو روزمرہ کی چھوٹی موٹی مشکلات، رکاوٹیں اور پریشانیاں آپ کا راستہ نہیں روک سکتیں۔ 'بڑی سوچ' کا مطلب زندگی میں موجود بیش بہا مواقع کو تسلیم کرنا، ان پر خدا کا شکر بجالانا اور ان مواقع سے فائدہ اُٹھانے کی قسم کھانا ہے۔ 'بڑی سوچ' کا مطلب یہ جاننا ہے کہ آپ کے پاس دنیا کو دینے کے لیے کچھ انوکھے اور منفرد تحفے ہیں۔ 'بڑی سوچ' کا مطلب کر گزرنے کا اعتماد پالینا ہے، چاہے راستہ کتنا ہی دشوار کیوں نہ ہو۔ 'بڑی سوچ' کا مطلب ماضی کی محرومیوں اور مایوسیوں سے توجہ ہٹا کر مستقبل کے خوابوں سے آنکھیں ملانا ہے۔

روزمرہ کی معمولی باتوں، پریشانیوں اور مشکلات سے بلاوجہ مات کھاتے رہنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ اپنی آنکھیں کھولیے، نظریں اوپر اُٹھائیے، مستقبل میں جھانکئے، اپنی سوچ کو وسعت دیجئے اور جہاں جہاں اپنی اور دوسروں کی زندگیوں میں آپ معمولی بہتری لا سکتے ہیں لے آئیے۔ کچھ کر گزریئے، سر اُٹھا کے جینے کا حوصلہ بانٹتے رہیئے۔

'معیار یا مقدار؟'

'مقدار' کو 'معیار' پر ترجیح دینا زندگی گزارنے کی کوئی اچھی راہ نہیں۔ ایک بہترین فن پارہ معمولی چیزوں سے بھرے ایک پورے میوزیم پر بھاری ہے۔ کسی ایک کام کو 'بہترین' طریقے سے کرنا بہت سارے کاموں کو برے طریقے سے کرنے سے بہتر ہے۔ سوچ سمجھ کر کسی مخصوص سمت میں کوششیں صرف کرنے سے اچھے نتائج نکلتے ہیں، جبکہ بے دلی اور بے یقینی سے صرف کی گئی توانائیاں کسی کام نہیں آتیں۔

کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ کامیابی نمبروں کا کھیل ہے۔ زیادہ دروازے کھٹکھٹائیں، زیادہ لوگوں سے ملیں۔ یہ سچ بات ہے کہ زیادہ دروازوں پر دستک دی جائے لیکن اصل بات تو یہ ہے کہ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

جب ان میں سے کوئی دروازہ کھل جائے تو پھر اپنی بہترین مہارت کا ثبوت بھی پیش کیا جائے۔ نمبروں کے ساتھ ساتھ ایمانداری، اخلاص، علم، لگن، تخلیقی سوچ اور ارادے کی پختگی بھی کامیابی کے لیے ضروری ہیں۔

'معیار' کے بجائے 'مقدار' پر توجہ چاہے بزنس میں دی جائے یا ذاتی تعلقات میں، عارضی فائدے کے سوا کچھ حاصل نہیں ہوگا۔ لازوال کامیابی کا حصول تبھی ممکن ہوتا ہے جب آپ بہترین سے کم کسی چیز پر سمجھوتہ نہیں کرتے، جب آپ اپنے فن پارے کو اپنا سب کچھ دے دیتے ہیں۔

'گڈ بائے ماضی'

کیا آپ یہ خواہش رکھتے ہیں کہ کاش آپ ماضی میں لوٹ جائیں؟ اگر ایسا ہے تو محض اپنی مایوسی میں اضافہ کرنے کے سوا آپ کو کچھ نہیں ملے گا۔ اگر منفی سوچ پر آپ اپنی طاقت لگائیں گے تو یہ طاقت خود آپ ہی کو برباد کر دے گی۔ ایک راستہ اپنی زندگی کا کنٹرول اپنے ہاتھ میں لینے کا ہے۔ اس طرح شاید آپ اپنے ساتھ ہونے والے واقعات کی ذمہ داری قبول کر لیں اور 'آگے بڑھنے' کو ترجیح دیں۔

سچ یہ ہے کہ اس سے ذرا بھی فرق نہیں پڑتا کہ یہاں تک آپ کیسے پہنچے اور کس کی غلطی تھی؟۔ اصل بات تو یہ ہے کہ اب آپ نے کدھر جانا ہے؟

آپ اس لمحے میں ماضی میں واپس جانے، غصے یا نفرت کا اظہار کرنے کی بجائے اپنے آنے والے کل کی تعمیر پر توجہ دیں۔ اپنی بہتری کے لیے سوچیں اور اپنی ذمہ داریوں پر توجہ دیں۔ یہ لیجیے، دنیا آپ کے سامنے ہے، بالکل ویسے ہی جیسی یہ ہے۔ جو کچھ آپ کو زندگی نے دیا اسے آپ بدل نہیں سکتے۔ لیکن جو کچھ آپ نے پایا، اس سے فائدہ اٹھانے اور اسے بہتر بنانے کے لیے آپ بہت کچھ کر سکتے ہیں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

'کامیابی کی سیڑھی'

ہر شخص ہر وقت کامیابی کی سیڑھی چڑھ رہا ہوتا ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ کچھ لوگ یہ سیڑھی اوپر کو چڑھ رہے ہوتے ہیں اور کچھ نیچے کی طرف۔

سیڑھی کو اس بات سے کوئی غرض نہیں کہ کوئی اس کو اوپر چڑھنے کے لیے استعمال کر رہا ہے یا نیچے اترنے کے لیے۔ سیڑھی آپ کو اپنی لمبائی سے زیادہ اوپر نہیں لے جا سکتی۔ کامیابی کی بلندی پر چڑھتے رہنے کے لیے ضروری ہے کہ سیڑھی جہاں تک لے جائے وہاں پہنچ کر سیڑھی کو اوپر کھینچ لیں اور پھر سے چڑھنا شروع کر دیں۔ اس دوران اس سیڑھی کے مختلف زینوں پر جو لوگ کامیابی کے متلاشی موجود ہوں انہیں اپنے ساتھ ہی اوپر اُٹھا کر ان کے لیے بھی کامیابی کی راہ ہموار کریں۔

کامیابی کی سیڑھی کے آخری زینے پہ پہنچ کر یہ مت سوچیں کہ سفر ختم ہو گیا۔ اپنی نگاہوں کو بلند رکھئے، سوچ کی پرواز کو آزادی دیجئے، امکانات کے نئے آسمانوں کو چھونے کی تیاری کیجئے۔ سیڑھی کو اوپر کھینچنے سے مراد اپنی گذشتہ کامیابیوں کو بنیاد بنا کر جیت کی ایک نئی تاریخ رقم کرنا ہے۔ اس سے مراد اَن دیکھی بلندیوں کی طرف چڑھنا ہے، رسک لینا ہے، نئی مہارتیں سیکھنا، نئے مقاصد طے کرنا اور نئی کامیابیوں کی راہ ہموار کرتے رہنا ہے۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

25 عزتِ نفس

ہم میں سے اکثر لوگوں کو ہر چیز پہ اپنی رائے دینے کا شوق رہتا ہے۔ ہم یہ بھی چاہتے ہیں کہ ہماری رائے سنی جائے، سراہی جائے، مانی جائے۔ چلتے پھرتے، اُٹھتے بیٹھتے، ٹی وی پروگراموں سے لے کر، کھانے کے ذائقے تک، سیاسی اُتار چڑھاؤ سے لے کر مارکیٹ کی صورتحال تک، دوسروں کے لباس سے لے کر انڈیا پاکستان تعلقات تک ہر چیز پہ رائے رکھنا اور رائے دینا انسانوں کی نیچر میں ہے۔ لیکن اپنے بارے میں ہماری رائے دنیا کی ہر چیز کے بارے میں ہماری رائے سے زیادہ اہم ہے۔

آپ خود کے بارے میں کیا سوچتے ہیں؟ خود کو کیا سمجھتے ہیں؟ کس حیثیت کا مالک مانتے ہیں؟ کتنی اہمیت دیتے ہیں؟ ان سب کے مجموعے کا نام ہے آپ کی 'عزتِ نفس'۔

'عزتِ نفس' سر اُٹھا کے جینے کے لیے اتنی ہی ضروری ہے جتنی

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

زندگی کے لیے آکسیجن۔

عزتِ نفس اپنی ذات کی قدر جانچنے کا پیمانہ ہے۔ سادہ زبان میں عزتِ نفس یہ ہے کہ آپ خود کو کس لائق سمجھتے ہیں؟ آپ کے خیال میں آپ کتنے پانی میں ہیں؟ اپنی نگاہوں میں آپ کی اوقات کیا ہے؟

جن لوگوں میں اپنی قدر کا احساس زندہ ہے وہ عزتِ نفس کی آکسیجن سے زندگی کی کامیابیوں کو ایک نئی جلا بخشتے رہتے ہیں۔

نفسیات دانوں نے مسلسل تحقیقات سے ثابت کیا ہے کہ ''خود کی نظروں میں اپنی قدر (عزتِ نفس) اور کامیابی میں براہِ راست رشتہ ہے۔ جوں جوں عزتِ نفس بڑھتی ہے، کامیابی نئی بلندیاں طے کرتی ہے۔ ایک اور سائنسی تحقیق میں لوگوں کی معاشی خوشحالی اور عزتِ نفس کے درمیان اسی قسم کا بندھن دیکھا گیا ہے۔

'عزتِ نفس' سر اُٹھا کے جینے کی وجہ فراہم کرتی ہے۔ عزتِ نفس اس بات پہ مبنی نہیں ہوتی ہے کہ آپ کے پاس کیا کچھ ہے؟ عزتِ نفس کی اساس اس بات میں ہے کہ آپ کون ہیں؟ آپ کیا ہیں؟

عام طور پر میں ٹریننگ پروگراموں میں لوگوں سے جب پوچھتا ہوں کہ ''آپ کون ہیں؟'' تو اکثر لوگ ''میں .....ہوں'' کی درمیانی جگہ کو بھرنے میں شدید دشواری محسوس کرتے ہیں۔ آپ ''میں .....ہوں'' کو کس چیز سے بھریں گے؟۔

کچھ لوگ ''میں .....ہوں'' کے گیپ کو اپنے عہدے سے بھرتے ہیں۔

''میں ایگزیکٹو وائس پریزیڈنٹ ہوں''

''میں ہیڈ کانسٹیبل ہوں''

''میں ناظم اعلیٰ ہوں''

''میں چیف آپریٹنگ آفیسر ہوں''

بہت سے لوگ ''میں .....ہوں'' کے خلا کو اپنے پروفیشن سے پورا کرتے ہیں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

''میں اُستاد ہوں''

''میں سرجن ہوں''

''میں ٹھیکیدار ہوں''

''میں کالم نویس ہوں''

کچھ لوگ اپنی شخصیت کی خوبیوں سے ''میں .....ہوں'' کے اس گیپ کو مکمل کرتے ہیں۔

''میں باوفا ہوں''

''میں باغی ہوں''

''میں پُر اعتماد ہوں''

''میں ملنسار ہوں''

''میں سخی ہوں''

''میں چڑچڑا ہوں''

کچھ لوگ اپنی چیزوں اور املاک کو ''میں .....ہوں'' کے اظہار کے لیے استعمال کرتے ہیں:

''میں لینڈ کروزر والا ہوں''

''میں ماڈل ٹاؤن کے 8 کنال والے گھر کا مالک ہوں''

''میں امریکن گرین کارڈ ہولڈر ہوں''

کچھ لوگ اپنی رشتہ داریاں، دوستیاں اور تعلقات ''میں.....ہوں'' کے تعارف کے طور پر پیش کرتے ہیں:

''میں وزیرِ اعظم کا بیٹا ہوں''

''میں چیف جسٹس کی بہن ہوں''

''میں MNA صاحب کا گارڈ ہوں''

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

''میں منسٹر صاحب کا PA ہوں''

کچھ لوگ ''میں.....ہوں'' کو اپنی قومیت، ذات، برادری یا علاقائی، لسانی وابستگی اُجاگر کرنے کا موقع سمجھتے ہیں:

''میں سندھی ہوں''

''میں سید ہوں''

''میں گدی نشین ہوں''

''میں کمبوہ ہوں''

عزتِ نفس کی بنیاد اس چیز پر ہے جو آپ 'میں' اور 'ہوں' کے درمیان خالی جگہ پُر کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ وہ چیز جتنی مضبوط، پائیدار اور دیرپا ہوگی، آپ کی عزتِ نفس کو گویا سر اُٹھا کے جینے کی خواہش کو مضبوطی اور ہمیشگی مل جائے گی۔ اس کے برعکس اگر وہ بنیاد کچی، کمزور اور کھوکھلی ہوگی تو عزتِ نفس کی عمارت زمین بوس ہو جائے گی، یعنی سر اُٹھا کے جینے کی آرزوئیں دم توڑ جائیں گی۔

اگر آپ کی عزتِ نفس اس بات سے جڑی ہے کہ 'میں چیرمین واپڈا کا بھائی ہوں' یا 'میں DG رینجرز ہوں' یا 'میں چیف منیجر سٹیٹ بینک ہوں' یا 'میں مرسڈیز بینز کا مالک ہوں'.....تو جس دن یہ سب نہ رہا یا چھن گیا تو آپ کی عزتِ نفس کو سہارنے کے لیے آپ کے پاس کیا ہوگا؟

یہی وجہ ہے کہ جس دن ہمارے پاس وہ عہدہ، وہ تعلقات، وہ املاک، وہ لباس، وہ گاڑیاں، وہ کارڈ اور وہ لوازمات نہیں رہتے، اپنی نظروں میں ہماری عزت کم ہو جاتی ہے۔ ہمارے پاس دوسروں کو بتانے کے لیے کچھ نہیں بچتا۔ ہم عزتِ نفس کے معاملے میں کنگال ہو جاتے ہیں۔ ہماری 'سر اُٹھا کے جینے' کی پونجی دیوالیہ پن کا شکار ہو جاتی ہے۔

تو کیوں نہ ہم 'میں.....ہوں' کی درمیانی جگہ کو کسی ایسی چیز سے بھریں جو ہمیشہ ہمارے ساتھ رہنے والی ہو، دیرپا ہو، مضبوط ہو، ساتھ چھوڑ کے جانے والی نہ ہو۔ ایسی چیز کم از کم آپ کا عہدہ املاک، جائیداد، برانڈ، بینک بیلنس، پلاٹ، گاڑیاں اور مطلبی دوستیاں ہرگز نہیں

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ہوسکتیں۔

عزتِ نفس محض ایک خیال نہیں ہے، حقیقت ہے۔ عزتِ نفس ہمیں زندگی کے قریب لاتی ہے۔ زندگی کو آگے بڑھاتی ہے۔ جبکہ اس کی کمی زندگی سے دُور لے جاتی ہے۔

'عزتِ نفس' ہے کیا؟

عزتِ نفس کا مطلب اپنے بارے میں یہ احساس ہے کہ ''میں باصلاحیت ہوں، صحیح ہوں، مکمل ہوں اور مجھے خوش رہنے کا حق ہے''

عزتِ نفس اپنے ذہن اور سوچ پہ اعتماد کا نام ہے۔ یہ اعتبار کہ ''میرے سامنے جو بھی مشکلات، چیلنج یا حالات ہیں میں ان کا مقابلہ کرنے کی سکت رکھتا ہوں''۔

عزتِ نفس سے مراد اپنی اس اہلیت پہ بھروسہ کرنا ہے کہ ''میں جو چاہوں سیکھ سکتا ہوں۔ اپنے لیے مناسب فیصلے کرسکتا ہوں اور آنے والی تبدیلیوں سے نبھا کرسکتا ہوں''۔

عزتِ نفس آپ کو یہ بتاتی ہے کہ کامیابی، خوشحالی، اطمینان اور جیت پر ہر انسان کی طرح آپ کا بنیادی اور فطری حق ہے۔

عزتِ نفس 'زندگی بخش' دواؤں کے جتنی اہم ہے۔ اس کی غیر موجودگی مقاصد، اہداف اور خوابوں کی موت ہے۔

عزتِ نفس کا مطلب لمحاتی خوشی یا 'یوفوریا' نہیں جو فوری طور پر کوئی ڈرگ یا منشیات استعمال کر کے حاصل کیا جاسکتا ہو۔

عزتِ نفس تعریف کے ایک جملے یا ''لو افیئر'' سے پکی جڑ نہیں پکڑتی۔ یہ کوئی 'فریبِ نظر' وہم یا ابہام نہیں ہے۔

اگر 'عزتِ نفس' حقیقت پہ مبنی بنیادوں پہ قائم نہ ہو تو یہ دیرپا نہیں ہوگی۔ 'عزتِ نفس' ہر انسان کے خود پہ بھروسہ کرنے کی ضرورت سے جنم لیتی ہے۔ اپنے ساتھ ہم ہر وقت ہوتے ہیں؟ کتنے افسوس کی بات ہوگی اگر ہم ہر وقت اپنے ساتھ رہنے والے شخص پہ بھروسہ تک نہ کر پائیں؟

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

اگر ہم ہر وقت اپنی کمپنی میں رہتے ہیں تو کیا اپنی کمپنی 'انجوائے' کرتے ہیں؟ خود پہ بھروسہ انسان کی بنیادی ضرورت ہے۔ ہم اپنی ذات پہ بھروسہ کرتے ہیں یا نہیں یہ سراسر ہمارا ذاتی فیصلہ ہے۔ کچھ لوگ جانتے بوجھتے اپنے آپ کو بھروسے کے لائق نہیں سمجھتے۔ تو بھلا دوسرے اُن پہ بھروسے کا رسک کیسے لے سکتے ہیں؟

عزتِ نفس اور خود اعتمادی پہ مبنی ایک صحت مند زندگی کی عمارت کو مضبوط بنیادوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ چلیں مل کے جانتے ہیں کہ اس عمارت کے چھ اہم ستون کون سے ہیں:

پہلے ستون کا نام ہے: "جاگتی آنکھوں سے جینا"

حقائق سے آنکھیں چرا کے جینے کی قیمت بڑی بھاری ہوتی ہے۔ ایسے لوگ جو اپنے ہر عمل کو کھلی آنکھوں سے دیکھتے رہتے ہیں 'عزتِ نفس' کی کمی کا شکار نہیں ہوتے۔ یہ لوگ ہمیشہ موجود رہتے ہیں۔ اپنے کاموں، اہداف، ترجیحات سے پوری طرح آگاہ رہتے ہیں۔ نیند میں چلنے کی بیماری سے یہ کوسوں دُور ہوتے ہیں۔ اپنے طرزِ عمل کے بارے میں دوسروں کی آراء کا احترام کرتے ہیں، مشوروں اور تنقید کو کھلے دل سے قبول کرتے ہیں۔

'جاگتی آنکھوں سے جینے' کا ستون آپ کو اپنے اندر اور باہر کی دنیا سے مضبوط رشتہ جوڑنے کی طاقت دیتا ہے۔ جاگتی آنکھوں سے جینے والے کبھی اپنی اور دوسروں کی ضروریات، ذمہ داریوں، حقوق اور ترجیحات سے 'بلائنڈ' نہیں ہوتے۔ ہمیشہ خود پہ 'فوکس' رکھنے والے لوگ منفی حد تک خود پسندی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اپنے علاوہ انھیں کچھ دکھتا نہیں ہے۔ آنکھیں کھلی رکھ کے جینے سے آپ کو ایسی تمام بیماریوں کے خلاف ڈھال مل جاتی ہے۔

دوسرے ستون کا نام ہے: 'تم میرے ہو'

'تم میرے ہو' کا مطلب ہے میں نے تمہیں قبول کر لیا ہے، اپنا بنا لیا ہے۔ لیکن کسی فلمی گیت کی طرح یہ الفاظ کسی اور کو نہیں بلکہ اپنے آپ کو کہنے ہیں۔ خود کو قبول کرنا، عزتِ نفس کی

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

مضبوط ترین بنیاد ہے۔ اپنے آپ کو قبول کئے بغیر اپنے ساتھ محبت، عزت اور احترام کا رشتہ کیسے جُڑ سکتا ہے؟

خود کو قبول کرنے کے معنی بڑے وسیع ہیں۔ اس سے مراد یہ رضامندی ہے کہ ''میں اپنی سوچوں، احساسات اور اعمال کی پوری ذمہ داری قبول کرتا ہوں۔ کسی بھی حالت میں، کسی بھی صورت میں، میں اپنی سوچوں، احساسات اور اعمال کو 'عاق' نہیں کروں گا۔ میری سوچوں کے ہاتھوں جو بھی کام سرزد ہو، کوئی بھی نتیجہ نکلے، میں اُسے تسلیم کروں گا''۔

خود کو قبول کرنے کا مطلب خود سے یہ وعدہ کرنا ہے کہ ''میرے ہر قدم کے لئے میں ذمہ دار ہوں۔ اپنے ہر فعل، اپنے ہر رویے اور اپنے ہر قدم سے جنم لینے والے نتائج، چاہے وہ خوشخبریاں ہوں یا بدقسمتیاں، کامیابیاں ہوں یا شکستیں، خوشحالیاں ہوں یا تنگدستیاں، ترقیاں ہوں یا تخریب کاریاں..... ''میں ذمہ دار ہوں''۔ اپنی ذات کے کسی بھی حصے سے میں کبھی انکاری نہیں ہوں گا۔ غلط توجیہات نہیں گھڑوں گا۔ بہانے بازیاں نہیں کروں گا۔

تیسرے ستون کا نام ہے: 'میں ذمہ دار ہوں'

اس سے مُراد ہے کہ اپنی زندگی کی کہانی کا میں مصنف ہوں۔ اس کہانی میں جو بھی اُتار چڑھاؤ آئیں گے، آ چکے ہیں یا آنے والے ہیں، ان کی پوری ذمہ داری مجھ پہ عائد ہوتی ہے۔ میں جانتا ہوں کہ اس کہانی کے ہر 'ٹوِسٹ' کا بالآخر مجھے فائدہ ہی پہنچے گا۔ لیکن وقتی طور پر پیش آنے والے خساروں کا الزام بھی میں کسی اور کے سر کیوں ڈالوں؟ زندگی میری، کہانی میری تو پھر ذمہ داری بھی میری ہی ہے۔

عزتِ نفس سے بھرپور لوگ ذمہ داری کو ایک 'امرِ مجبوری' نہیں سمجھتے۔ وہ اسے زندگی گزارنے کا ایک قیمتی اصول قرار دیتے ہیں۔

ذمہ داری کا احساس دیگر لوگوں کے ساتھ تعلقات نبھانے کی بات کرتا ہے۔ دوسروں کا فائدہ اُٹھانے کی بجائے جو لباً آسانیاں پیدا کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ذمہ داری لینے کا اُلٹ کیا ہے؟ الزام لگانا۔ عزتِ نفس کے مالک لوگ الزاموں کی سرحدوں سے آگے نکل آتے ہیں کیونکہ اُنہوں نے جان لیا ہوتا ہے کہ ذمہ داری لینے اور نبھانے سے ہی سر اُٹھا کے جینا ممکن ہوتا ہے۔

چوتھے ستون کا نام ہے: 'اپنی خاطر کھڑے ہونا'

اپنی خاطر کھڑے ہونے کا مطلب سماجی میل جول میں 'ماسک' لگانے سے انکار کرنا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ فریب، جھوٹ اور چہروں پہ چہرے سجا کے وقتی فائدے حاصل نہیں کرنے ہیں۔ حقیقت کو توڑ مروڑ کر پیش نہیں کرنا ہے۔ اپنے اصل سے ناطہ قائم رکھنا ہے۔ حالات وواقعات کی غلط تصویر کشی کر کے عارضی جیت حاصل نہیں کرنی ہے۔

اپنے لیے کھڑے ہونے کا مطلب اپنا ساتھ دینا ہے۔

اپنے خوابوں کا ساتھ دینا ہے۔ اپنی مثبت سوچوں کا ساتھ دینا ہے۔ اپنے اس حق کے لیے کھڑے ہونا ہے کہ سر اُٹھا کے جینا آپ کا حق ہے۔ اگر ہم خود اپنا ساتھ نہیں نبھائیں گے تو کسی اور سے ہم اس کی کیسے توقع کر سکتے ہیں؟۔

دوسروں کی خوشنودی کے لیے اپنی ذات، سوچ، خیالات اور شناخت کو گروی رکھ دینے والے لوگ عزتِ نفس سے کوسوں دُور رہتے ہیں۔ اپنی پہچان کی خاطر ڈٹ جانے والوں کی 'عزتِ نفس' کو مضبوط بنیاد مل جاتی ہے۔ یہ لوگ جانتے ہیں کہ جعلی لوگوں کا پول جلد ہی کھل جاتا ہے۔ جو اپنے سامنے سر نہ اُٹھا سکے وہ دنیا کے سامنے سر اُٹھا کے کیسے جیئے گا؟

پانچویں ستون کا نام ہے: 'مقصد سے لگاؤ'

کائنات کی ہر چیز کی تخلیق کے پیچھے پروردگار کا کوئی مقصد ہے تو پھر 'احسنِ تقویم' سے بنائی گئی شخصیت بلا مقصد زمین پہ وہ کیسے اُتار سکتا ہے؟

مقصد کے احساس کے بغیر زندگی کتنی بے معنی لگتی ہے؟ پھر مقصد تو وہی ہونا چاہیے جو زندگی کو معانی دے۔ زندگی کے معنی تبھی کھلتے ہیں جب آپ کو کسی ایسی شے کی جستجو لگ جائے، جو

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

آپ کا اوڑھنا بچھونا بن جائے۔ جس کے سامنے تھکاوٹ، نیند، پریشانی، مایوسی اور شکست جیسے الفاظ ٹھہر نہ سکیں۔

(زندگی کا مقصد چاہے اپنے والدین کو حج کروانا ہو یا بہن کی شادی، بیٹے کی اعلیٰ تعلیم ہو یا بیوی کی بیماری سے صحت یابی) اگر آپ آنکھیں کھلی رکھیں تو بے شمار چیزیں آپ کی زندگی کا مقصد بن کے آپ کو جستجو کے سفر پہ ڈالنے کے لیے تیار بیٹھی ہیں۔ مقصد سچا ہے یا جھوٹا، صحیح سمت میں ہے یا غلط سمت میں اس کا اندازہ صرف ایک بات سے لگایا جا سکتا ہے..... اس مقصد کا 'مقصد' آپ کو فائدہ دینا ہے یا دوسروں کو؟ اگر فائدے کا رُخ صرف آپ کی طرف ہے تو یہ کمزور مقصد ہے لیکن اگر اس سے مستفید ہونے والے اور لوگ بھی موجود ہیں تو یہ ایک دیرپا مقصد ہے۔

'عزتِ نفس' کی نشوونما کے لیے ضروری ہے کہ ہم کسی ہدف، منزل یا مقصد کی طرف مسلسل بڑھ رہے ہوں۔ جسے پا لینے کی خوشی ہماری عزتِ نفس کو تقویت دے۔ ہمیں اصل خوشی اپنے آپ کو نہیں بلکہ دوسروں کو آسانیاں پہنچا کے ہی ملتی ہے۔ کوئی بلِ گیٹس سے پوچھے کہ ترقی پذیر ممالک میں جان لیوا بیماریوں سے سسکتے لوگوں کی مدد کرنے میں زیادہ سکون ہے یا مائیکروسافٹ کے شیئرز کی قیمت بڑھتی دیکھنے میں؟ بل کلنٹن سے پوچھئے کہ دنیا کا سب سے طاقتور صدر بننے کی خوشی زیادہ تھی یا دنیا بھر کے انسانوں کا معیارِ زندگی بلند کرنے کے لیے فلاحی کام کرنے میں؟

تو پھر اپنے سامنے واضح، بامعنی اور بڑے مقاصد طے کیجئے۔ ان مقاصد تک ہر لمحے بڑھنے کی تیاری کیجئے۔ سر اُٹھا کے جینے والے 'عزتِ نفس' کے خزانوں سے مالا مال لوگ اپنے مقصد کی طرف پیش قدمی پہ کڑی نظر رکھتے ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ غلطیوں سے کیسے سیکھنا ہے؟ کب دو قدم پیچھے ہٹ کر لمبی چھلانگ لگانی ہے؟ کب 'ڈرائنگ بورڈ' کی طرف پلٹنا ہے اور اپنی توانائیوں، صلاحیتوں اور مقاصد میں کیسے ہم آہنگی اور ربط برقرار رکھنا ہے۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

چھٹے ستون کا نام ہے: 'سچ کی جیت'

'عزتِ نفس' کی عمارت جھوٹ کے پلندوں پہ کب تک کھڑی رہ سکتی ہے؟ جعلی کیپٹن کی یونیفارم پہن کے کب تک لوگوں کو بے وقوف بنایا جا سکتا ہے؟ جعلی پولیس کے رُوپ میں راہگیروں کو لوٹنے والوں کا انجام کون نہیں جانتا؟ کیا آپ میں سے کبھی کسی نے نقلی پیر کو سرِ عام مار پڑتے نہیں دیکھی؟

جب آپ جو اصل میں نہیں ہیں، بننے کی کوشش کریں گے تو بالآخر پکڑے ہی جائیں گے۔ آپ بے شک دھڑلے سے دوسروں کو اپنے جعلی، نقلی یونیفارم، جھوٹے کارڈ، یا بوگس سٹمپ کے زور پہ چکما دے جائیں، اپنے اندر، دل کی گہرائیوں میں یہ 'شرمندگی' آپ کو ڈستی رہتی ہے کہ آپ جھوٹ بول رہے ہیں۔ اپنے ہی دل میں پلنے والا شرمندگی کا احساس آپ کو 'سر اُٹھا کے جینے' کے مزے کہاں لینے دے گا؟۔

اپنے ساتھ مکمل ایمانداری 'سر اُٹھا کے جینے' کا سب سے مضبوط ستون ہے۔ اگر اس ستون نے لڑکھڑانا شروع کر دیا تو باقی عمارت بھی ڈانواں ڈول ہو جائے گی۔

ہم جو جانتے ہیں، جو مانتے ہیں، جو کہتے ہیں اور جو کرتے ہیں..... اگر ان میں ربط اور ہم آہنگی نہیں ہو گی تو ہم اپنی نگاہوں میں 'ناقابلِ بھروسہ' قرار پا جائیں گے۔ اپنے اصولوں اور اقدار کو پامال کر کے ہمیں 'سر اُٹھا کے جینے' کا تحفہ کیسے مل سکتا ہے؟

اپنی ذات کے سچ سے دوستی کیجئے۔ اس سچ کو قدر کی نگاہ سے دیکھئے۔ اس سچ کا پرچار کیجئے۔ اپنے اوپر نقلی چھاپ لگانے سے کچھ حاصل نہیں ہو گا۔ سچ ہی کی جیت ہو گی۔ تو کیوں نہ اس سچ کی جیت ہو جو آپ کے اندر اور باہر کے سفر میں اپنی پہچان سلامت رکھ سکے۔ جسے چہرہ بدلنے کی شرمندگی کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ اپنے آپ کو، اپنے سچ کو، اپنے اصولوں اور اپنی اقدار کو پہچاننا، ان سے دوستی کرنا اور ان سے منحرف نہ ہونا ہی 'عزتِ نفس' کی عمارت کو مضبوطی دے سکتا ہے۔

یاد رکھئے! دنیا کی سب سے اہم رائے، آپ کی اپنی رائے ہے۔ آپ کی اپنے بارے میں یہ رائے لوگوں کی آپ کے بارے میں رائے کی بنیاد بنتی ہے۔

آپ کی خود کے بارے میں رائے، آپ کی 'عزتِ نفس' چھ ستونوں پہ کھڑی ہے۔ ان

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ستونوں کی 'صحت' کا جائزہ لیتے رہیئے۔

'عزتِ نفس' ایک پھل دار درخت کی طرح ہے جس کی چھاؤں میں آپ کی کامیابیاں پروان چڑھتی ہیں۔ اس درخت کو پانی دیجئے، مثبت سوچوں سے اس کی آبیاری کیجئے۔ اسے منفی، زہریلی باتوں کی جڑی بوٹیوں سے بچایئے۔

'عزتِ نفس' قدرت کا انمول تحفہ ہے۔ تاہم یہ تحفہ بیٹھے بٹھائے آپ کو نہیں مل سکتا۔ اس تحفے کی قیمت ادا کرنی پڑے گی۔ اس تحفے کو کمانا پڑے گا۔ اس تحفے کو پانے کے لیے کئی جتن کرنے پڑیں گے۔ ثابت کرنا پڑے گا کہ آپ اس تحفے کو وصول کرنے کے لیے تیار ہیں۔

'عزتِ نفس' کی عمارت کو قائم رہنے کے لیے بنیاد چاہیئے۔ محض شیشے کے سامنے خود کو کھوکھلی مسکراہٹیں اور پھیکے بوسے دینے سے بات نہیں بنے گی۔ دوسروں کی طرف سے تعریفوں کے ڈھیر کام نہیں آئیں گے۔ جنسِ مخالف کی طرف سے پیار محبت کا اظہار عارضی طور پر مفید ثابت ہوگا۔ مال و دولت اور املاک 'عزتِ نفس' میں ذرہ برابر اضافہ نہ کر پائیں گے۔ آپ کے اپنے یا بچوں کے تعلیمی ریکارڈ کسی حد تک مفید ثابت ہوں گے۔ ہپناٹزم کے زیرِ اثر آپ کے ذہن میں ڈالی گئیں 'مثبت' سوچیں کچھ عرصے بعد اثر چھوڑ دیں گی۔ غرض کہ حقیقت کو جھٹلانا یا توڑ مروڑ کے پیش کرنا عزتِ نفس کو دیرپا بنیاد فراہم نہیں کر پائے گا۔

عزتِ نفس تب بڑھے گی جب آپ ڈسپلن کے ساتھ 'عزتِ نفس' کے ہر ستون کی تعمیر پر پوری توجہ دیں گے۔ فٹافٹ امیر ہونے کے جھانسے کی طرح فٹافٹ 'عزتِ نفس' بڑھایئے کے اشتہار بھی دھوکے کے سوا کچھ نہیں۔ جیسے کامیابی کا کوئی شارٹ کٹ نہیں، 'عزتِ نفس' بڑھانے کا، سر اُٹھا کے جینے کا بھی کوئی آسان راستہ نہیں ہے۔ 'عزتِ نفس' کو اگر آپ وہاں تلاش کرتے رہے جہاں وہ ہے ہی نہیں تو آپ کے ہاتھ کچھ نہیں لگے گا۔

خود پسندی، غرور، تکبر، دوسروں کی ہتک اور خبطِ عظمت کے جعلی سحر سے نکل کر اپنی اور دوسروں کی سچے دل سے عزت کرنا شروع کرتے ہیں۔ اپنی ذات کے حصار سے نکل کر، خود فریبی پہ مبنی خود پسندی کے جال کو توڑ کر، ہر انسان کو عزت و احترام کے لائق سمجھنے سے ہی آپ اپنے دل

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

میں اپنی سچی محبت کے جذبوں کو پلنے دے سکتے ہیں۔

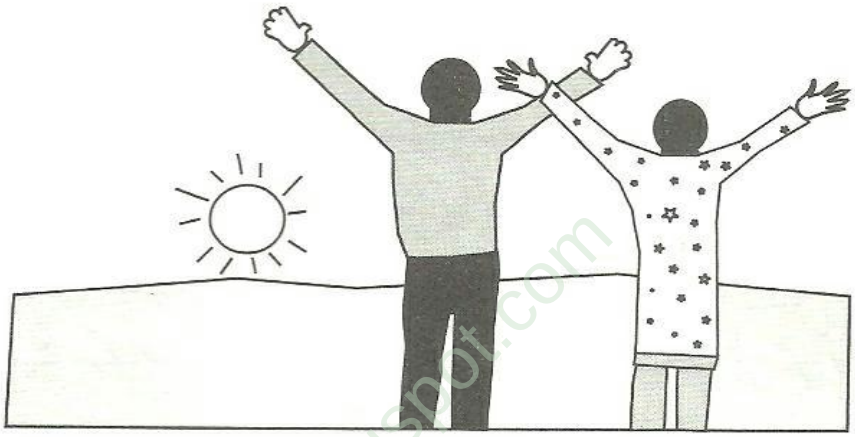
'عزتِ نفس' کی جڑیں ہماری کامیابیوں سے نہیں پھوٹتیں بلکہ ان عادتوں، رویوں اور سوچوں سے پنپتی ہیں جو ان کامیابیوں کی راہ ہموار کرتی ہیں۔ 'عزتِ نفس' اُس وقت جڑ پکڑتی ہے جب آپ زندگی کی ڈور اپنے ہاتھ میں تھام لیتے ہیں۔

دنیا کا کوئی شخص، کوئی کوچ، کوئی اُستاد، کوئی مصنف، کوئی ماہرِ نفسیات، کوئی تھیراپسٹ آپ کی 'عزتِ نفس' میں ایک انچ اضافہ نہیں کر سکتا۔ اگر کوئی آپ کی 'عزتِ نفس' کی عمارت کو مضبوطی دے سکتا ہے تو وہ آپ خود ہیں۔ اگر آپ کو اس بات کی ذرا بھی سمجھ آ گئی تو آپ 'جاگ' جائیں گے، اُٹھ کے بیٹھ جائیں گے، اور سر اُٹھا کے جینے کے سفر پہ نکل کھڑے ہوں گے۔

urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

26 نئے جیون کے سات دن



مبارک ہو! آپ نئی زندگی کی شروعات کرنے والے ہیں۔ میں بے حد خوش ہوں کہ آپ نے اپنی عزت کرنا، خود سے دوستی کرنا، اور خود سے محبت کرنا سیکھ لیا ہے۔ اپنا احترام کرنے کا یہ فیصلہ آپ کو ذہنی اطمینان اور اعتماد کی نئی منزلوں سے روشناس کرائے گا۔

اب آنے والے ہر دن کو آپ نے نئی زندگی کے پہلے دن کے طور پر گزارنا ہے۔ ہر دن کی قدر کرنی ہے۔ خود کی قدر کرنی ہے، ہر دن کو بھرنا ہے، کامیابی سے، عزم سے، اعتماد سے، اور من پسند نتائج سے۔

اپنے آپ کو نئی زندگی جینے کا ایک موقع دے دیجئے۔ کیا آپ کی زندگی میں کبھی کوئی ایسا واقعہ یا حادثہ رونما ہوا جس میں آپ موت کے قریب سے، اُسے چھو کے گزر گئے ہوں؟

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

کوئی ایکسیڈنٹ، آگ، بم بلاسٹ، کرنٹ، بیماری، ائر کریش، یا فائرنگ وغیرہ، وغیرہ، جس میں معجزانہ طور پر آپ کی جان محفوظ رہی ہو۔ آپ کے آس پاس اسی قسم کے حالات میں کسی کی جان چلی گئی ہو جب کہ خدا نے آپ کو اپنی حفاظت میں رکھا ہو؟

کیا آپ نے کبھی سوچا کہ آپ کو اصل میں ایک نئی زندگی عطا کی گئی ہے؟ کیا اس کے پیچھے کوئی مقصد ہے؟ آپ کو موت کے منہ سے واپس کھینچ لیے جانے کے پیچھے کیا راز ہو سکتا ہے؟ کیا ایسا تو نہیں کہ پروردگار آپ سے کوئی کام لینا چاہتا ہے؟ کیا کوئی ایسے نامکمل کام ہیں جنہیں پورا کیے بغیر آپ کو بلوا لینا مالک کو منظور نہیں؟

کیا سچ مچ اس واقعے کے بعد آپ کی زندگی میں، زندگی گزارنے کے سٹائل میں کوئی تبدیلی رونما ہوئی ہے؟

اگر آپ موت کے قریب سے گزرنے کے تجربے سے نہیں گزرے تو کیا زندگی کی روش بدلنے کے لیے اس میں سے گزرنا ضروری ہے؟

ہو سکتا ہے مالک ہر کسی کو 'دوسرا موقعہ' نہ دے۔

دو سال پہلے میں لاہور میں ہونے والے بم بلاسٹ میں موجود تھا۔ میرے آس پاس لگ بھگ ایک درجن لوگ موت کے منہ میں چلے گئے۔ مجھے مولا نے اپنے حصار میں رکھا۔ مجھے خراش تک نہ آئی۔ میں سوچ میں پڑ گیا اور آج تک مسلسل اس کھوج میں ہوں کہ مجھے بچانے کا مقصد کیا تھا؟ میرا ربّ مجھ سے کیا کام لینا چاہتا ہے؟ کاش ہماری زندگیاں اس کے کسی کام آجائیں؟ کاش ہم اس کے کسی مشن میں 'استعمال' ہو جائیں۔ کاش ہم لوگوں کی دعائیں قبول کرنے میں خدا کے 'آلہ کار' بن جائیں۔

نئی زندگی کی شروعات کرنے کے لیے کسی حادثے سے گزرنے کی ضرورت نہیں۔ آپ جس دن چاہیں اسے اپنی نئی زندگی کے پہلے دن کے طور پر جینا شروع کر سکتے ہیں۔

اس نئے جیون میں آپ خود سے کیا توقعات وابستہ کریں گے؟ اپنے ربّ سے اس نئی زندگی میں کیا مانگیں گے؟ اس نئی زندگی میں کیا کر کے دکھانا چاہیں گے؟

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

کون سی نئی عادتیں اختیار کریں گے؟ کن پرانی عادتوں سے چھٹکارا پائیں گے؟ کن لوگوں سے معافی مانگیں گے؟ کن لوگوں کو غیر مشروط طور پر معاف کر دیں گے؟ کیا پڑھیں گے؟ کیا سیکھیں گے؟ کیا پیشہ اختیار کریں گے؟ کیا قربانیاں دیں گے؟ کیا رویے اپنائیں گے؟ کن سوچوں سے رشتہ جوڑیں گے؟ موت کو چھو جانے جیسے تجربے سے گزرنے کے بعد اپنی پوری زندگی پہ نظر دوڑایئے۔ اپنی زندگی کا جائزہ لیجئے۔ اپنی ہی زندگی سے سبق سیکھئے۔

موت ڈرنے کی چیز نہیں۔ میرے نزدیک دنیا کی سب سے بڑی موٹی ویشنل شخصیت کا نام موت ہی ہے۔ یہ شخصیت ہر وقت ہمارے ساتھ ساتھ ہے۔ ایک سیکورٹی گارڈ کی طرح یہ ہر لمحے ہماری زندگی کی حفاظت کرتی ہے۔ البتہ کبھی کبھی یہ ہمارے کندھے پہ ہلکی سی تھپکی دے کر ہمیں جگانے کی، احساس دلانے کی کوشش کرتی ہے، یہ کہتے ہوئے کہ ''بھائی صاحب! نیند میں مت چلیئے، آنکھیں کھولیے، یاد کیجئے آپ اس دنیا میں کیوں آئے تھے؟ آپ کی سمت کیا ہے؟ راستہ بدلیے، روش بدلیے، سوچ بدلیے، رفتار بدلیے، زندگی کو دیکھنے کا انداز بدلیے۔ اور ہاں..... یاد رہے کہ وقت کم رہ گیا ہے۔

موت کی ان سرگوشیوں کو ہم سنی اَن سنی کر دیتے ہیں۔ مختلف حیلوں بہانوں سے، واقعات کے مدوجزر میں، ہماری ہمسفر، ہماری رفیق، 'موت' ہم سے مکالمہ کرتی ہے۔ ہماری راہنمائی کرتی ہے۔ لیکن ہم اس کے اشاروں کو سمجھ نہیں پاتے۔ پھر کسی دن وہ ہمیں ایک، ویک اپ کال، دیتی ہے۔ ہمارے کندھوں پہ تھپکی دینے کے بجائے وہ ہمارے سر پہ تلوار بن کے لٹک جاتی ہے۔ بات کانوں میں سرگوشیوں سے بڑھ کر، لاؤڈ سپیکر جیسی اُونچی آوازوں تک پہنچ جاتی ہے۔ ایک اَن دیکھی دوست، دشمن بن کے سامنے آجاتی ہے۔ اپنے نرم احساس سے نکل کر خوفزدہ کر دینے والی بھیانک یاد بن جاتی ہے.... بالآخر ہمیں چھو کے گزر جاتی ہے۔ تاکہ ہم بھولے بسرے سبق یاد کرلیں۔ جیون کی سمت درست کرلیں۔

موت کا ہمیں یوں چھو کے گزر جانے کا ایک ہی مقصد ہے کہ ہم زندگی کو چھو لیں۔ زندگی سے دور بھاگنے والے زندگی سے قریب آجائیں۔ زندگی سے روٹھے ہوئے، زندگی کو

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

منالیں، زندگی میں خالی پن کی شکایتیں کرنے والے زندگی کو بھرپور طریقے سے جئیں۔ زندگی کی بے رونقی، رنگوں سے بھر جائے اور بے معنی زندگی کو زندگی ساز معانی مل جائیں۔

تو پھر نئے جیون کو آپ کیسے گزاریں گے؟

آپ زندگی کی اس نئی نعمت کو جیسے بھی گزارنے کا فیصلہ کریں میری بس ایک گزارش ہے، اس فیصلے پہ قائم رہیئے گا۔ اس عہد سے کبھی مت پھریئے گا۔ نئی زندگی کے مقاصد، اہداف اور عزائم پہ ڈٹے رہیئے گا۔ نئے رویوں، سوچوں، عقیدوں اور وعدوں کو زندہ رکھئے گا اور اس بار وہ سب کر گزریئے گا جو کرنے کے لیے آپ ہمیشہ تڑپتے رہیں ہیں۔

سوموار

یہ لمحہ میرے لیے زندگی کی سب سے بڑی نعمت ہے۔ اس لمحے میرے لیے کائنات کے سارے امکانات بانہیں کھولے کھڑے ہیں۔ میں چاہوں تو اس لمحے کو محبت، خوشی اور مسرت سے گذاروں۔ میرے بس میں ہے کہ میں اس لمحے کو مقصد سے بھر دوں۔ اس لمحے میں مجھے جو کچھ چاہیئے، موجود ہے۔ میں اس لمحے میں مکمل ہوں۔ اس لمحے میں کچھ بھی کرنے کا انتخاب میرے ہاتھ میں ہے۔ کچھ کر گزرنے کی آرزو میرے اختیار میں ہے۔

ہوسکتا ہے یہ لمحہ کسی اور کو بڑا معمولی دکھائی دے لیکن یہ لمحہ تمام لمحوں سے مختلف اور منفرد ہے۔ یہ لمحہ بہت قیمتی ہے، کیونکہ یہی ایک لمحہ ہے جو اس وقت میرے ہاتھ میں ہے، جو موجود ہے، دستیاب ہے۔ اس لمحے کے لیے نہ تو مجھے دعائیں مانگنے کی ضرورت ہے نہ اس کی خواہش میں مارا مارا پھرنے کی اور نہ ہی اس لمحے مجھے پچھتانے کی فکر ہے۔ اس لمحے میں مجھے کیا کرنا چاہیئے؟ صرف اتنا کہ میں اس کی قدر کروں اور جو کچھ خدا نے مجھے کرنے کی صلاحیت دی ہے اس لمحے میں کر گزروں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

منگل

جو چیزیں مجھے پریشان کرتی ہیں، انہیں مجھے پریشان کرنے کا کوئی حق نہیں۔ میری پریشانی دراصل میری اپنی وجہ سے ہے۔ میرے اردگرد کی دنیا وہی ہے جیسی میں سوچتا اور دیکھتا ہوں۔ مجھے نظر آنے والی ہر چیز میری اپنی سوچوں، خیالات، رویوں اور عقیدوں کے 'فلٹر' میں سے گزر کر مجھ تک پہنچتی ہے۔

مزے کی بات تو یہ ہے کہ یہ سوچیں، رویے، خیالات اور عقائد صرف اور صرف میرے اپنے اختیار میں ہیں، میرا اپنا انتخاب ہیں۔ اس اختیار کی طاقت کا استعمال مجھے عالیشان زندگی تک لے جا سکتا ہے۔ مجھے اپنے اختیار کی اندھی طاقت کا اندازہ ہو گیا ہے۔ اس طاقت کو میں اپنے جیون کو سنوارنے میں خرچ کروں گا۔

اپنا بٹن دوسروں کے ہاتھوں میں دینے کی بجائے، اپنا کنٹرول اپنے ہاتھوں میں لے لوں گا۔ گزرتے واقعات کی بجائے آنے والے امکانات پہ نظر رکھوں گا۔ اپنی موجودگی کو خوابوں کے ساتھ ہم آہنگ کروں گا۔ لوگ میری پریشان زدہ شکل دیکھنے کو ترس جائیں گے۔ اب انہیں ایک ہشاش بشاش، مطمئن اور پُراعتماد شخص نظر آئے گا۔ ایک ایسا بامقصد شخص جو چھوٹی چھوٹی پریشانیوں سے اوپر اُٹھ کر، بڑے عزائم، بڑے خوابوں اور بڑی منزلوں کا راہی ہے۔ بڑی کامیابیاں جس کے تعاقب میں رہتی ہیں۔ میں اپنی طاقت سے دنیا کو بہتری کی طرف دھکیلوں گا، چاہے میری کوششوں سے ایک انچ ہی بہتری آئے۔ میں کبھی پیچھے نہیں ہٹوں گا۔

بدھ

اگر میں دنیا کو بدل کے رکھ دینا چاہتا ہوں تو مجھے اپنی سوچ اور دنیا کو دیکھنے والی 'عینک' کو بدلنا ہے۔ مجھے دنیا کو ویسے ہی دیکھنا ہے جیسی میں اسے دیکھنا چاہتا ہوں۔ اس کا مطلب کوئی 'افسانوں' کی دنیا میں رہنا نہیں ہے بلکہ صرف 'انتخاب' کرنا ہے کہ میں کس قسم کی دنیا میں رہنا چاہتا ہوں؟ پھر اس دنیا کی تشکیل کے لیے اپنی سوچ کو سچ کر دکھانے کے لیے جستجو کرنا ہے۔ گویا آپ اپنا جہان پیدا کرنا ہے۔ اپنے خوابوں سے ٹوٹا رشتہ جوڑنے کا وقت آن پہنچا ہے۔ میں نے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

اپنے خوابوں سے وعدہ کرلیا ہے۔ انہیں پورا کرنے کا، سچ کر دکھانے کا، نئی زندگی دینے کا۔ میں آج سے اپنی زندگی خود جیوں گا۔ دوسروں کے منصوبے، جال اور سازشیں ناکام بنادوں گا۔ میرا ہر قدم اپنے مقصد کی طرف اُٹھے گا۔ دنیا کو بدلنے کا آغاز میں خود کو بدلنے سے کروں گا۔ میں یہ بھی جان گیا ہوں کہ تبدیلی ایک لمحے میں لائی جاسکتی ہے۔ تبدیلی کو ہمیشگی دینے، پروان چڑھانے اور پھلنے پھولنے کے لیے مجھے چاق و چوبند رہنا ہوگا۔ میں اس تبدیلی کو لانے کے لیے اپنا سب کچھ داؤ پہ لگانے کا عہد کر چکا ہوں۔ پیچھے ہٹ جانا اب کسی صورت میں میرے لیے ممکن نہیں ہے۔ میں اپنا جہان آپ پیدا کروں گا۔

اپنی من پسند چیزوں کی خواہش کے لیے جستجو کو ترک کرتے رہنے کی مجھے تو کوئی وجہ کبھی قائل نہیں کرسکی۔ بھلا میں جانتے بوجھتے ایک کامیاب زندگی سے منہ موڑ کے اپنے خوابوں کی مخالف سمت کیوں چلتا جاؤں گا؟

جمعرات

آرزوؤں کی تکمیل کے لیے کوشش مجھ پر فرض ہے اور خواہشوں کو پورا کرنا تب ہی ممکن ہے جب میں یہ سمجھوں کہ انہیں پورا کرنے کا ذریعہ صرف اور صرف میں ہوں۔ میں کیسے کسی چیز کی سچی آرزو کرسکتا ہوں جب تک مجھے معلوم نہ ہو کہ دل کے کسی نہ کسی گوشے میں اس کی تکمیل کا مجھے یقین ہے۔ جب مجھے آرزوؤں کے پورا ہونے کا یقین ہے تو میں اس یقین کو کیسے نظر انداز کرسکتا ہوں؟

میری سچی، خوبصورت اور بلند آرزوئیں میری طرف سے دنیا کے لیے سب سے قیمتی تحفہ بن سکتی ہیں کیونکہ ان خواہشوں کا تعقب کرنے سے میں دنیا کو وہ کچھ دے سکتا ہوں جو میرے علاوہ کوئی اور نہیں دے سکتا۔ اپنی آرزوؤں کی تکمیل کے لیے جستجو کرنا کوئی خودغرضی کی بات نہیں۔ خودغرضی تو یہ ہوگی کہ میں ان آرزوؤں اور خواہشوں کو نظر انداز کردوں اور یوں پوری دنیا کو اور سب سے بڑھ کے اپنے پیاروں کو اپنی بہترین کوششوں کے تحائف سے محروم کردوں، میں نے محرومیوں کی زندگی کو خدا حافظ کردیا ہے۔ اب تو میرے لیے ہر نیا دن آرزوؤں کے پورا ہونے کا

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

دن ہے۔

جمعہ

میں آج سے ہی اپنی زندگی بدلنے کے سفر پر نکل کھڑا ہوں گا۔ مجھے پوری طاقت سے اپنے خوابوں کا تعاقب کرنا ہے۔ اپنی زندگی سنوارنے کی سچی خوشی مجھ سے زیادہ اور کس کو ہوگی؟ میں یہ کام ایک لمحے میں کرسکتا ہوں اور ارادہ کرلوں تو اسی لمحے میں ہی کر کے دکھا سکتا ہوں۔ اس کام کو کرنے کے لیے مجھے پیسے چاہئیں نہ طاقت، کوئی خصوصی مہارت نہ اثر ورسوخ۔ اسے کرنے کے لیے مہینوں کی جدوجہد یا سالوں کی ریاضت بھی درکار نہیں ہے۔ میں نے جان لیا ہے کہ یہ کام کسی بھی جگہ، کسی بھی قسم کے حالات میں کبھی بھی کرسکتا ہوں۔ قدم آگے نہ بڑھانے کی جتنی بھی وجوہات میرے اندر سر اُٹھائیں، اب مجھ میں ان کا سر کچلنے کا دم خم ہے۔ میری جھجک دُور ہوگئی ہے۔ خوف چھٹ گیا ہے۔ اعتماد بحال ہو چکا ہے۔ اپنی زندگی سنوارنے کا ڈھنگ مجھے آ گیا ہے۔

میں جان گیا ہوں کہ میں کیا ہوں اور یہ جان لینے کے بعد میں کیسے سکون سے بیٹھ سکتا ہوں۔ کچھ کر دکھانے کی جستجو نے اب میری نیندیں اُڑا دی ہیں۔ میں اک اک لمحے کو بامعنی انداز میں جی رہا ہوں۔ میرے خواب مجھے پکار رہے ہیں۔ میں لمحہ بہ لمحہ اپنے خوابوں کی طرف بڑھ رہا ہوں۔ بے شک میرا ماضی ناکامی کی کتنی ہولناک داستانیں سناتا رہے۔ پھر بھی اپنے خوابوں کی تعبیر پانے کے سفر پر نکلنے سے مجھے کوئی نہیں روک سکتا، حتیٰ کہ خود میں بھی نہیں!

ہفتہ

مجھے سمجھ آ گئی ہے کہ اپنے بلند مقاصد کو حاصل کرنے سے میری اپنی اور میرے اردگرد موجود لوگوں کی زندگی پر ایک زبردست مثبت اثر پڑے گا۔ میری زندگی میں جتنی زیادہ مشکلات ہیں کامیابی میرے لیے اتنی ہی ضروری ہے۔ سر اُٹھا کر جینے کا خیال بڑا شاندار اور پاورفل ہے۔ اس کا آغاز 'رویّے میں تبدیلی' سے ہوگا۔ میں کسی بھی وقت، کسی بھی جگہ، کسی بھی صورتحال میں اپنے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

رویے کو بدل سکتا ہوں۔ مجھے اپنے رویوں کو قابو کرنا آ گیا ہے۔ اپنی سوچوں اور خیالات کو لگام دینا بھی میں نے سیکھ لیا ہے۔ ہوسکتا ہے میرے پاس ایسا نہ کرنے کی دس ہزار وجوہات ہوں لیکن یہ تمام وجوہات اس بات کے آگے ڈھیر ہو جائیں گی کہ 'میں یہ کر سکتا ہوں' اور اس کا فائدہ ہے۔

میں خود کو 'جھوٹے دلاسے دلانے والی کوششوں' کی خود فریبی سے نکل آیا ہوں۔ مجھے معلوم ہے کہ سچی لگن سے کی گئی بھرپور کوشش ہی میری جیت کی ضامن ہے۔ میں نے فیصلہ کر لیا ہے کہ اب اپنی 'بزدلانہ' کوششوں کے دھوکے میں نہیں آؤں گا۔ خود کو بدلنے کے فیصلے کے پیچھے ڈٹ کے کھڑا ہو جاؤں گا، پوری طاقت لگا دوں گا۔ میں خالی نیم دلانہ کوششیں چھوڑ کر زندگی میں اختیارات اور امکانات کو محسوس کروں گا اور مثبت رویے سے کچھ سیکھوں گا۔

جیسے سیب کی تصویر یا تصور، پکا ہوا تازہ مزیدار سیب کھانے کے مترادف نہیں ہو سکتے۔ اسی طرح جن چیزوں کے تجربے سے میں خود گزرتا ہوں صرف وہی میرے ذہن، جسم اور میری روح کو حقیقت لگتی ہیں لھذا میں خیالوں کی دنیا سے نکل کر، کر دکھانے کی ڈگر پر چل نکلا ہوں۔ یہ راستہ میں نے خود چنا ہے۔ میں اس رستے کی تکلیفوں اور رُکاوٹوں سے ڈرنے والا نہیں۔ میں اس رستے کے سفر اور منزل دونوں سے لطف اندوز ہونے کے لیے تیار ہوں۔ میں زندگی کو جتنے شوق، ولولے، جذبے اور لگن سے گزارتا ہوں، زندگی مجھ پہ اتنی ہی مہربان ہوتی جا رہی ہے۔ میں زندگی کو جتنا زیادہ دیکھتا ہوں، اُس کا ذائقہ میرے لیے اتنا ہی مزیدار ہوتا جا رہا ہے۔

اتوار

کب آخری بار میں مکمل جوش و خروش، ولولے اور انہماک سے پوری طرح زندہ تھا؟ کب آخری بار میرے ذہن، جسم، حواس اور روح نے پوری یکسوئی کے ساتھ دنیا سے آنکھیں ملائی تھیں۔

میں نے فیصلہ کیا ہے کہ زندگی کو محسوس کروں، اسے دیکھوں اور چھوؤں۔ زندگی کو جانوں، اسے چکھوں۔ میں زندگی میں کُودنے لگا ہوں۔ زندگی کے سمندر میں پاؤں گیلے کرنے کے لیے میں

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

تیار ہوں۔ میں پوری آنکھیں کھول کر جی بھر کر جوش و خروش سے زندہ رہنے کا آغاز کر رہا ہوں۔

ایک وقت تھا جب میرے ارد گرد لوگوں نے مجھے بڑے پیار سے سمجھایا اور قائل کر لیا کہ ہر وقت خوش پُر جوش رہنے کا خیال احمقانہ ہے، مصنوعی ہے۔ میں قائل ہو گیا اور یوں میری زندگی سے جوش اور ولولہ بھاگ گیا۔ اس کی جگہ اداسی اور بوریت نے لے لی۔ لیکن جب سے میں نے دوسروں کی دی ہوئی 'ناخوش' رہنے کی وجوہات کا بائیکاٹ کیا ہے میری زندگی خوشیوں سے بھر گئی۔

مجھے ہر وقت خوش رہنے سے اب کوئی نہیں رُوک سکتا۔ مجھے چہرے پہ ہر وقت مسکراہٹ سجانے میں ذرا بھی جھجک محسوس نہیں ہوتی۔

میں ہر نئے روز اپنے جیون میں مسکراہٹوں، خوشیوں اور خوبصورتیوں کو اپنے چاروں اُور بکھرنے کی اجازت دے دی ہے۔ قہقہے میرے آس پاس اٹھکیلیاں کرتے ہیں۔ خوشیاں میرے اندر جگمگاتی ہیں۔

مجھے بھرپور طریقے سے جینا آ گیا ہے۔ زندگی کا سرا اپنے ہاتھ لگنے سے میں بے حد خوش ہوں۔ زندگی مجھے نئی اُمنگوں کی راہیں دکھا رہی ہے۔ امکانات کے نئے دروازوں سے مجھے روشناس کروا رہی ہے۔ نئی آرزوؤں سے میرا تعارف کروا رہی ہے۔ میرا دل اور دماغ کھل گیا ہے۔ میں خوش دلی سے ہر نئے تجربے کا استقبال کرتا ہوں۔ آج میں سچ مچ دل کی گہرائیوں سے یہ جان گیا ہوں کہ زندگی پروردگار کا ایک انمول ترین تحفہ ہے اور میں خوش ہوں کہ میں نے اس تحفے کی قدر کرنا سیکھ لیا ہے۔ میرے دل و جان میں اب شکر ہی شکر سرائیت کر گیا ہے۔ میں اپنی زندگی سے اور اپنے ہونے سے مکمل طور پر مطمئن اور خوش ہوں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پرائیویٹ کوچنگ

سر اُٹھا کے جیو®!

اپنی ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی میں کامیابیوں کے نئے آسمان چھونے کیلئے آپ 'سر اُٹھا کے جیو' پر مبنی قیصر عباس کے 'کوچنگ سسٹم' سے مستفید ہو سکتے ہیں۔ اب تک ہزاروں لوگ اس 'کوچنگ سسٹم' میں شامل ہو کر اپنی کایا پلٹ چکے ہیں۔ قیصر کھیل، شوبز، بزنس، سائنس اور میڈیا کے شعبوں سمیت بہت سے سُپر اسٹارز کے ساتھ بطور 'پرسنل کوچ' کام کرتے ہیں۔

قیصر عباس کے ساتھ ون۔ٹو۔ون سیشن بُک کرنے کیلئے رابطہ کیجئے۔

Possibilities (Pvt) Ltd®
134-G، ماڈل ٹاؤن، لاہور پاکستان
PH: +92 42 35917122, +92 42 35917233
info@possibilities.net.pk
www.possibilities.net.pk

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

شکریہ

میرے والدین کا جنہوں نے 'سر اُٹھا کے جینے' کی دھن، جذبہ، لگن اور جستجو مجھے ورثے میں دی۔

میرے بہن بھائیوں کا جن کی زندگی سنوارنے کا عزم میری طاقت ہے۔

میری بیوی راشدہ عباس کا، جو میرا مان ہے، میری ڈھال ہے۔

میرے بیٹے حُسین کا جو میری خوشیوں کا سرچشمہ ہے۔

میری ٹیم کا جو میرا پرائڈ ہے۔

متین حمزہ کا جنہوں نے اپنے تخلیقی کمال سے کتاب کو چار چاند لگا دیئے۔ اتنے کم وقت میں ایسے شاہکار کارٹون بس وہی بنا سکتے تھے۔

میرے اُستادوں کا، خصوصاً مسعود علی خان، ڈاکٹر رخسانہ کوثر، ڈاکٹر صداقت علی، پروفیسر مجید ملک، نسیم ظفر اقبال، کامران رضوی، فلپ لال، ڈاکٹر نعیم مشتاق، ڈاکٹر صائمہ غزل، ظفر تاجی اور شہناز من اللہ جنہوں نے مجھے 'سر اُٹھا کے جینے' کا ڈھنگ سکھایا۔

میرے دوستوں کا جو میرا سب سے بڑا اثاثہ ہیں۔ عارف ذوالقرنین، اعجاز کمبوہ، مرزا نواز، سبطین رضا، عمر جاوید غنی، سیف نقوی، سبین ضیاء، ہیرالال بھاوانی، سید ذوالفقار علی، فرحان مسعود، اظفر بیگ، معیض کریم، وقار خادم، راشد ترابی، خاقان خان منگول، عارف انصاری، سلیمان خان، رضوان شاہ، عمر مسعود، فاخرہ تیمور، امان اللہ خیراتی، ڈاکٹر معاذ احمد، سعد امان اللہ خان، احسن خان، فتح مُبین، عمران اختر شاہ، عمر رفیق، سبطین نقوی، اکرم درانی، عاتکہ لطیف، عامر قریشی، یوسف عثمانی، محمد صدیق، آغا زاہد صادق، اور عارف انیس جو سر اُٹھا کے جینے کے سفر میں میرے ساتھ ساتھ ہیں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

تیسرا ایڈیشن

سر اُٹھا کے جیو!®

خود اعتمادی، کامیابی اور خوشحالی کا راز

قیصر عباس - بیسٹ سیلنگ کتاب 'شاباش! تم کر سکتے ہو' کے مصنف

میں ہر روز سر اُٹھا کے جینے کا عزم کرتا رہا، زندگی ہر روز بڑی بے دردی سے مجھے پچھاڑتی رہی۔ میں ہر نئی صبح ایک نئے جذبے کے ساتھ نئی منزلوں کی تلاش میں نکل پڑتا۔ زندگی ہر شام میرے قدموں کے ساتھ ناکامیوں کا بوجھ باندھ کر مجھے ''اپاہج'' بنانے کی تیاری کرتی رہی۔ ہر نئے دن میں خود کو شاندار کل کی نوید سناتا اور ہر رات میری سسکیوں کی گواہ بنتی۔ ناکامیاں، محرومیاں، جھڑکیاں، افسردگیاں، نامرادیاں، مایوسیاں میرا گھیراؤ کر لیتیں۔

مجھے اپنے مرحوم والد کی شاباش بھری سرگوشیاں خوابوں میں سنائی دیتیں۔ ''گرنا بری بات نہیں ہے، گرے رہنا اور دوبارہ نہ اُٹھنا بُری بات ہے''۔ اگلی صبح میں ناکامیوں کے سارے وار، درد کی ساری ٹیسیں، حوصلہ شکنی کے سارے جملے بھلا کر 'سر اُٹھا کے جینے' کے عہد کی تجدید کرتا۔ اپنی زندگی کی 'باگیں' اپنے ہاتھوں میں رکھنے کا عزم کرتا اور نکل پڑتا سر اُٹھا کے جینے کے سفر پر۔

آپ اپنے مقصد کیلئے کام کریں گے تو آپ کا مقصد آپ کیلئے کام شروع کر دے گا۔ اگر آپ اپنے پلان کو وقت دیں گے تو آپ کا پلان آپ کو وقت دینا شروع کر دے گا۔ اگر آپ اپنی سوچ کو تقویت دینا شروع کریں گے تو آپ کی سوچ آپ کو تقویت دینے لگ جائے گی۔ آپ خوشی کی پرواہ کرنے لگیں تو خوشی آپ کی پرواہ میں لگی رہے گی۔ آپ اپنے رویوں کی ذمہ داری لینی شروع کر دیں، رویے آپ کی ذمہ داری اٹھانے لگیں گے۔ آپ خوابوں کو ذرا سا راستہ دے کر دیکھیں، آپ کے خواب آپ کیلئے کتنے ہی خوبصورت راستے بچھا دیں گے۔

POSSIBILITIES PUBLICATIONS
www.ppublications.com

134-G Model Town Lahore, Pakistan
+92 42 35 91 72 33
info@ppublications.com

Possibilities
Evoking Magnificence
www.possibilities.net.pk

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

Produced By
Multi Care Computers

Website
multicarecomputers.blogspot.com

facebook.com/multicarecomputer

urdukutabkhanapk.blogspot.com